



KUMPULAN JURNAL

**EFEKTIVITAS TEKNIK AFIRMASI DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

DISUSUN/DIUNDUH OLEH:

**ZAKIYYATUL IMAMAH
1371040032**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
MAKASSAR
2018**

DAFTAR ISI

No	Judul Artikel	Penulis	Penerbit	Tahun
1.	Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation	Ela Nurlela Sari	Jurnal Antologi UPI, Vol. 1. No. 1 Hal. 1-7	2013
2.	Perbedaan Kepatuhan Minum Obat Sebelum Dan Setelah Afiriasi Positif Pada Penderita TB Paru Di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus	Musyarofah Rosiana Siswanti	JIKK Vol. 4, No 2. Hal. 59-69	2013
3.	Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi	Ismiati	Jurnal Al-Bayan. VOL. 21, NO. 32. Hal. 15-27	2015
4.	Relaksasi Afiriasi Meningkatkan Self Efficacy Pasien Kanker Nasofaring	Yusuf Ira Suarilah Pandu Rahmat	Jurnal Ners Vol. 5 No. 1. Hal. 21-28	2010
5.	Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi	Amalia Erit Rina Fadillah	eJournal Psikologi. Vol. 1. No. 3. Hal. 254-267	2013

Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *Self Affirmation* (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)

Ela Nurlaela Sari

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak : Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik memiliki pola pikir yang tidak logis. Pola pikir tersebut berpengaruh sangat kuat pada emosi yang akhirnya menghasilkan perilaku yang maladaptif. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas teknik *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan akademik. Penelitian menggunakan metode pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Analisis data statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 dengan sampel delapan peserta didik pada kategori kecemasan akademik tinggi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket yang dikembangkan dari karakteristik kecemasan akademik Alan J. Ottens. Hasil penelitian: (1) kecemasan akademik peserta didik sebagian besar termasuk kategori sedang; (2) rancangan intervensi berfokus pada reduksi indikator kecemasan akademik; (3) teknik *self affirmation* efektif mereduksi kecemasan akademik.

Kata kunci: kecemasan akademik; bimbingan belajar; teknik *self affirmation*; modifikasi pola pikir dan perilaku yang negatif; peserta didik.

Abstract : *Students who experience academic anxiety have an illogical mindset. This mindset is a powerful influence on emotions that ultimately result in maladaptive behavior. The purpose of research examines the effectiveness of self affirmation technique in reducing academic anxiety. The study used a pre-experimental method with one group pretest-posttest design. Analysis of data used was Wilcoxon Match Pairs Test. The study population were high school students of class 10th Lab-School UPI Bandung in Academic Year 2011/2012 with a sample of eight students in the category of high academic anxiety. The instruments used in the study was a questionnaire that was developed from the characteristics of academic anxiety Alan J. Ottens. The results: (1) students' academic anxiety most include category, (2) the design of interventions focused on the reduction of academic anxiety indicators, (3) self-affirmation technique effectively reduce academic anxiety.*

Keywords: *academic anxiety; learning guidance; self-affirmation technique; modification patterns of thought and behavior that negatively; students.*

Peserta didik SMA dalam aspek kognitifnya sudah memiliki kematangan dalam proses berpikirnya. Seperti yang diungkapkan Makmun (2000: 35), “peserta didik SMA berada pada tahapan meningkatnya kapasitas intelektual dimana persentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ (*Intelligence Quotient*)

seseorang mencapai 92% nya sejak usia 13 tahun”. Artinya tingkat kematangan intelektual pada usia remaja terjadi perubahan signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Tahapan eksplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasikan dengan luasnya

¹ Penulis Penanggung Jawab 1

² Penulis Pemnanggung Jawab 2

wawasan informasi dan kapasitas berfikir. Dengan demikian, masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan-harapan yang tinggi terhadap keberhasilan dalam jenjang pendidikan.

Dalam pencapaiannya, peserta didik berusaha mengerjakan dan menuntaskan berbagai tugas akademiknya, dan berusaha untuk tidak gagal dalam mengerjakannya, sehingga tugas yang terlalu banyak, tuntutan yang terlalu tinggi, dan keterbatasan keterampilan *coping* membuat beberapa peserta didik tidak mampu beradaptasi yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan terutama dalam lingkup akademik. Craig (Elliot, 1996: 343) menjelaskan 'kecemasan sebagai suatu perasaan tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui'.

Menurut Ottens (1991: 5) peserta didik yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan gejala seperti: kekhawatiran yang tidak beralasan, dialog yang maladaptif, pengertian dan keyakinan yang salah, perhatian yang menurun akibat pengganggu eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), perhatian menurun akibat pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik), otot tegang, berkeringat, jantung berdetak kencang, tangan gemetar, prokrastinasi dan kecermatan yang berlebihan. Apabila kondisi tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka peserta didik tidak akan mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan.

'Kecemasan akademik tidak boleh dibiarkan karena akan merugikan diri peserta didik. Kecemasan akademik berdampak pada kecenderungan mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu

perhatian, *working memory*, dan *retrival*' (Zeidner, (Matthews et al., 2000: 272)). Upaya mengatasi permasalahan ini, peneliti menggunakan teknik *self affirmation* sebagai salah satu *treatment* dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Hal ini karena prinsip-prinsip dari teori *self affirmation* menunjukkan "*self affirmation* dapat mengurangi berbagai kejadian reaksi defensif salah satunya adalah kecemasan" (Cohen *et.al.* 2000: 5).

Self affirmation berfokus pada pikiran dan perilaku. Teknik *self affirmation* dapat mereduksi kecemasan akademik dengan cara mengubah cara mereka berpikir untuk merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi. Penelitian Correll *et al.* (2004: 2), "*self affirmation* meningkatkan kemungkinan peserta langsung merasakan perasaan mereka terhadap suatu hal atau orang lain". Artinya, setelah individu mengafirmasi nilai-nilai mereka, mereka menjadi lebih mungkin untuk menjadi percaya, terbuka, dan penuh kasih. Perasaan-perasaan ini, pada gilirannya, mengurangi kemungkinan reaksi defensif seperti kecemasan.

Penelitian ini merupakan upaya penanganan dalam menurunkan kecemasan akademik peserta didik melalui teknik *self affirmation*.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Analisis data statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 dengan sampel delapan peserta didik pada kategori kecemasan akademik tinggi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket yang dikembangkan dari karakteristik kecemasan akademik Alan J. Ottens

berupa aspek (1) terganggunya pola pikir yang ditandai oleh (a) kekhawatiran yang tidak beralasan; (b) dialog diri yang maladaptif; dan (c) pengertian dan keyakinan yang salah; (2) terganggunya respon fisik yang ditandai oleh (a) otot tegang; (b) berkeringat; (c) jantung berdetak cepat; dan (d) tangan gemetar; dan (3) terganggunya perilaku yang ditandai oleh (a) perhatian menurun akibat pengganggu eksternal; (b) perhatian menurun akibat pengganggu internal; (c) prokrastinasi; (d) sikap terburu-buru; dan (e) kecermatan yang berlebihan. Angket tersebut mempunyai dua pilihan jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”. Skor dalam setiap item berkisar dari 1-0. Angket pengungkap karakteristik kecemasan akademik digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 60 butir item pernyataan dari angket kecemasan akademik peserta didik 56 butir item pernyataan dinyatakan valid. Indeks validitas instrumen bergerak diantara 2,018 – 8,746 pada $p > 0.05$. Untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan *Spearman-Brown*. Hasilnya diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,88. Merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Gambaran Umum Kecemasan Akademik Peserta didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 37,33$	Tinggi	8	5,8%
2	$37,32 \leq X < 16,67$	Sedang	68	50,9%
3	$X \leq 16,66$	Rendah	58	43,3%
Jumlah			134	100%

Tabel 1 menggambarkan peserta didik kelas X mengalami kecemasan akademik. 43,3% peserta didik mengalami kecemasan akademik kategori rendah, 50,9% pada kategori sedang, dan pada kategori tinggi, peserta didik mengalami kecemasan akademik sebesar 5,8%.

Tabel 2: Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon Test Selisih Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012

Data	Mean	S.D.	Z_{hitung}	Z_{tabel}	P-value	Ket
Pre Test Kelompok Eksperimen	42,375	1,99	-2,53	-1,645	0,012	Signifikan
Post Test Kelompok Eksperimen	7,375	3,66				

Tabel 2 berisi mean, S.D., Z_{hitung} , Z_{tabel} dan p-value peserta didik mengenai kecemasan akademik. Pada tabel ini diketahui nilai Z sebesar -2,53, jika level signifikansi 0,05 dan menggunakan uji dua sisi. Hasil tes statistik nilai Z hitung adalah -2,53 ($< Z_{0,05} = -1,645$) maka H_0 ditolak. Begitu juga dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0,012 ($< 0,05$) maka tolak hipotesis nol (H_0).

Kecemasan merupakan permasalahan akademik yang seringkali membuat peserta didik tidak dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Akademis menjadi sumber utama ketegangan bagi remaja. Hal ini seperti diungkap oleh Bhansali dan Trivedi (2008: 3) “akademis adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini”. Dalam pernyataan Tobias (Ibrahim, 1996: 1) ‘kecemasan memainkan peran penting dalam pembelajaran peserta didik dan kinerja akademik’. Pendapat tersebut diinterpretasikan cara individu bereaksi terhadap hal-hal yang mengancam situasi sangat tergantung pada sifat ancaman dan bagaimana individu bekerja sama menghadapi ancaman tersebut. Hal ini seperti diungkap oleh Ibrahim (1996: 1)

kecemasan memiliki dua efek yaitu sebagai efek “memfasilitasi” dimana peserta didik mampu bekerja sama dengan kecemasan ketika mereka dihadapkan dengan berbagai tugas akademik dan merasa tertantang ketika mengerjakannya. Sedangkan efek yang kedua yaitu efek “melemahkan” dimana peserta didik merasa lebih tertekan ketika dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang diberikan kepadanya, sehingga permasalahan yang timbul adalah peserta didik mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dirasakan bersifat *state anxiety* yaitu suatu “kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik yang hanya terjadi ketika proses akademik berlangsung” (Greenberg 2002:132). Peserta didik mengalami kecemasan hanya ketika sedang berada atau melakukan kegiatan akademik.

Kecemasan akademis tertuang dalam bentuk perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai hasil tekanan di sekolah. Kecemasan akademik paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan mengharapakan peserta didik dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain. Cara seseorang merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul, contohnya gugup saat harus membaca di depan kelas dengan suara keras. Hal ini merupakan “...gangguan serius yang dialami seseorang yang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal” (O'Connor, 2007: 4). Cara lain seseorang menunjukkan kecemasan akademis seperti diungkap oleh Tobias (Matthews et al. ., 2000: 272) ‘peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam penginstruksian informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori

jangka pendek dan jangka sedang’. ‘Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori’ (Naveh-Benjamin et al. (Matthews et al., 2000: 272)).

Dari hasil penelitian menunjukkan peserta didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung tahun ajaran 2011/2012 mengalami kecemasan akademik pada kategori sedang dengan dominasi paling banyak. Selain itu, adapula peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi dan rendah. Artinya jika tidak segera ditindaklanjuti, kecemasan akademik akan menjadi masalah akademik yang menghambat produktivitas belajar peserta didik yang berakibat pada penurunan pencapaian prestasi. Hal ini senada dengan penelitian Zeidner (Matthews et al., 2000: 272) ‘kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, *working memory*, dan *retrival*’. Peserta didik merasa bereaksi terhadap realita keadaan, tetapi dia bereaksi terhadap sudut pandangnya sendiri yang menyimpang pada situasi tersebut. Individu berfikir atau membuat sistem kepercayaan atas anteseden yang terjadi padanya melalui pemrosesan informasi yang salah, sehingga menimbulkan perasaan cemas yang akhirnya menghasilkan perilaku tegang dan sulit berkonsentrasi. Seperti diungkap oleh Winkel (1997: 123), “kecemasan akademis terjadi karena informasi tidak tersimpan dalam bentuk sistematis yang baik, informasi sukar ditemukan dan penggalian tidak berhasil”.

Kecemasan akademik terjadi karena peserta didik memiliki pola pikir yang tidak logis. Pola pikir tersebut berpengaruh sangat kuat pada emosi yang akhirnya menghasilkan perilaku yang maladaptif. Modifikasi perilaku-kognitif mengajarkan

ketika otak manusia yang sehat, pemikiran mereka menyebabkan mereka merasa dan bertindak seperti yang mereka lakukan (Salkind, 2008:160). Oleh karena itu, jika seseorang mengalami perasaan dan perilaku yang tidak diinginkan, penting untuk mengidentifikasi pemikiran yang menyebabkan perasaan atau perilaku dan belajar bagaimana cara mengganti pemikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang mengarah pada reaksi yang lebih diinginkan. *Self affirmation* berposisi sebagai teknik untuk mengembangkan wawasan individu yang mengalami kecemasan akademik, dimana ketika ia memiliki wawasan yang luas, ia akan memiliki informasi sebenarnya dan dapat melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang, sehingga kecemasan akademisnya akan menurun. Para peneliti menggambarkan “bagaimana afirmasi diri tidak hanya mempengaruhi respon kognitif untuk informasi dan peristiwa yang mengancam individu, tetapi juga adaptasi fisiologis dan perilaku mereka yang sebenarnya” (Sherman, 2008: 6).

Melalui teknik *self affirmation*, pola pikir yang tidak logis atau irrasional diubah melalui pernyataan atau afirmasi positif yang dibuat dan dinyatakan secara berulang-ulang pada diri sendiri. Dengan kata lain, peserta didik secara mandiri mampu untuk melakukan afirmasi diri secara positif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Membuat dan menyatakan kembali pada diri sendiri pernyataan diri yang positif melalui teknik afirmasi diri dilakukan sebagai proses manipulasi pikiran dalam mengubah pikiran yang tidak logis menjadi logis agar perasaan dan tindakan yang dilakukan bisa sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Salkind (2008: 160), “modifikasi perilaku-kognitif mengajarkan ketika otak manusia yang sehat, pemikiran mereka menyebabkan mereka merasa dan bertindak seperti yang mereka lakukan”.

Perubahan perilaku yang terlihat adalah dengan perubahan pola pernyataan diri konseli yang maladaptif menjadi pernyataan diri yang positif dan konstruktif. Hal ini terbukti juga dari hasil penelitian Cohen, et.al., (2006:1309), “afirmasi diri mengurangi ancaman psikologis dan meningkatkan prestasi intelektual dalam lingkungan dunia nyata”. Hal ini menjadikan teknik *self affirmation* efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik. Pernyataan tersebut bisa dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, seluruh peserta didik yang mengalami kecemasan akademik dengan intensitas tinggi, setelah dilakukan intervensi dengan teknik *self affirmation* mengalami penurunan 100% ke intensitas rendah dengan dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0,012 ($< 0,05$). Hal tersebut menunjukkan afirmasi diri menetralkan respon kecemasan akademik kumulatif di antara mereka yang paling rentan terhadap potensi ancaman yang ditimbulkan oleh berbagai kegiatan akademik. Penelitian ini menunjukkan dengan tidak adanya afirmasi diri, mereka yang paling rentan secara psikologis karena kecemasan akademik, mungkin merasa status harga diri mereka berada pada batas standar atau lebih di bawah kontingen atas kinerja akademis mereka yang memberikan kekhawatiran saat mereka menghadapi proses kegiatan akademik. Menulis tentang kualitas diri dalam akademik dapat berfungsi untuk mengamankan persepsi peserta didik mereka adalah “peserta didik dengan berbagai potensi yang dimiliki” dan dihargai oleh orang lain terlepas dari kinerja mereka dalam upaya mengurangi kecemasan akademik.

Dari hasil penelitian, afirmasi diri telah mengubah cara berpikir dan berperilaku peserta didik dalam menghadapi kecemasan akademik. Peserta didik dalam kondisi afirmasi diri diketahui menjadi lebih berpikir logis dan kurang peduli mengenai kegagalan. Dengan demikian, afirmasi mampu mereduksi pikiran

irrasional terhadap kegiatan akademik yang sering menyebabkan konseli memperburuk kecemasan akademiknya. Hal ini terbukti juga dari hasil penelitian Cohen, et.al., (2006: 1309), “afirmasi diri mengurangi ancaman psikologis dan meningkatkan prestasi intelektual dalam lingkungan dunia nyata”.

Konsisten afirmasi diri dapat mengurangi kecemasan akademik tingkat meta, penelitian lain telah menemukan eksperimen afirmasi diri diinduksi dapat menyebabkan penghentian ruminasi mengenai kegagalan akademik (Koole et al., (Sherman, et.al., 2008: 17)). Dari pengalaman konseli, waktu ujian konseli sering cemas karena mereka terus memproses ulang apa yang bisa terjadi pada mereka jika mereka tidak mendapatkan nilai yang diinginkan, dan khususnya, fokus pada peristiwa masa lalu ketika mereka tidak melakukan kegiatan akademik yang sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Afirmasi diri telah mengubah konseli dalam berpikir dan mengalami kecemasan akademik, dan memproporsionalkan respon cemas baik psikologis dan fisiologis. Hal ini juga terjadi pada penelitian Cohen et al., (Sherman, et.al., 2008: 16), ‘intervensi afirmasi diri di kalangan peserta didik minoritas sekolah menengah atas menyebabkan prestasi akademis lebih baik, mengurangi kesenjangan ras, dan pencapaian kinerja akademik di akhir semester meningkat sebesar 40%.

Teknik *self affirmation* bisa dijadikan sebagai rujukan di setiap sekolah dalam menangani kasus kecemasan akademik dengan guna sebagai sumber daya psikologis dan dukungan untuk memungkinkan dan mempertahankan hasil akademik yang positif.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan diantaranya studi ini memfokuskan peserta didik sebagai subjek penelitian utama, sehingga respon dan

pendapat dari pihak sekolah sebagai penyelenggara dengan permasalahan akademik tidak terakomodasi. Padahal informasi dari lingkungan akademik peserta didik dapat menjadi sumber penelitian yang dapat dipercaya dan dijadikan analisis terhadap faktor penyebab terjadinya kecemasan akademik. Dengan demikian, perlu ditindaklanjuti variabel penelitian mengenai faktor penyebab terjadinya kecemasan akademik sehingga menjadi tema penelitian yang utuh.

Penelitian akan semakin lengkap dan baik bilamana diujikan perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga kesimpulan mengenai keefektifan teknik *self affirmation* dalam mereduksi gejala kecemasan akademik dapat terlihat secara utuh dan dapat dipercaya. Instrumen penelitian yang digunakan perlu diujikan pada sampel yang berbeda untuk melihat sejauhmana tingkat kevaliditas dan reliabilitas instrumen kecemasan akademik. Selain itu, bentuk kalimat dalam instrumen penelitian perlu dikoreksi kembali untuk melihat kekurangan dan keunggulan dari sisi pengembangan instrumen.

Temuan penelitian juga akan semakin kokoh dan kuat jika memfokuskan subjek penelitian pada sampel yang lebih sempit. Artinya intervensi melalui teknik *self affirmation* dapat dilakukan secara studi kasus sehingga validitas data tidak hanya bersipat statistik akan tetapi data deskriptif kualitatif yang handal dan terpercaya.

Pada saat implementasi teknik *self affirmation* tempat yang digunakan implementasi belum cukup mendukung dalam menunjang keberhasilan intervensi. Intervensi dilakukan berupa *indoor training* dan tidak ada variasi atau penggunaan media dalam menunjang intervensi karena ketidaksediaan media yang mendukung. Untuk itu, program intervensi cenderung monoton dan kurang

bervariasi karena tidak adanya fasilitas media yang menunjang.

Pada saat ini, penelitian mengenai penanganan kecemasan akademik melalui teknik *self affirmation* belum banyak dikaji dan dikembangkan. Dengan demikian, belum banyak berkembangnya model intervensi melalui teknik *self affirmation* dalam menangani kecemasan akademik membuat peneliti kurang yakin mengenai kesesuaian teknik *self affirmation* yang diajarkan kepada peserta didik dengan yang dimaksud oleh Steele sebagai pengembang teknik *self affirmation*. Walaupun hasil penelitian menunjukkan efektif akan tetapi hasil penelitian akan semakin kuat dengan adanya model intervensi melalui teknik *self affirmation* dalam menangani kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhansali dan Trivedi. (2008). *Is Academic Anxiety Gender Specific: A Comparative Study*. *Journal Soc. Sci.*, 17(1): 1-3.
- Cohen, Aronson, & Steele, (2000). *When beliefs yield to evidence: Reducing biased evaluation by affirming the self*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1151-1164.
- Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). *A social-psychological intervention to reduce the racial achievement gap in school*. Manuscript under review.
- Corell, J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2004). *An affirmed self and an open mind: Self-affirmation and sensitivity to argument strength*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 350-356.
- Elliot. (1996). *Educational Psychology*. Second Edition. Madition: Brown and Benchmark Company.
- Greenberg, J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York: Mc Graw Hill.
- Ibrahim, AbdulRahaman I. (1996). *Changes In Level Of Anxiety And Academic Performance Of College*

- Students*. Department of Curriculum Studies & Educational Technology, Kwara State College of Education, Ilorin, Nigeria.
- Makmun, A. (2000). *Psikologi Kependidikan. (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Matthews. et.al., (2000). *Human Performance Cognition, Stress and Individual Differences*. Philadelphia: Psychology Press.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently Asked Questions about Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Ottens, J.Allan. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. New York: Rosen Publishing Group, inc.
- Salkind, J.Neil. (2008). *Encyclopedia of Educational Psychology*. California: SAGE Publications Ltd.
- Sherman, et. al., (2008). *Psychological Vulnerability and Stress: The Effects of Self-Affirmation on Sympathetic Nervous System Responses to Naturalistic Stressors*. Department of Psychology, UCSB, Santa Barbara.
- Winkel, W.S. (2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.

Perbedaan Kepatuhan Minum obat Sebelum Dan Setelah Afirmasi Positif Pada Penderita TB paru di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus

Musyarofah¹, Rosiana², Siswanti³

Xii + 73 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Mencegah resistensi TB paru telah dilakukan upaya strategi pelaksanaan DOTS (Directly Observed Treatment Shortcourse). Namun demikian, menumbuhkan kesadaran kepatuhan minum obat TB, perlu suatu tindakan yang dapat memotivasi secara benar dan konsisten. Afirmasi merupakan penguatan dalam diri sendiri melalui kalimat positif pendek yang mencakup suatu hal yang kita inginkan atau hal-hal lain yang ingin kita rubah dalam hidup kita. Dengan afirmasi dapat mempengaruhi seseorang untuk patuh terhadap minum obat yang sedang dijalani.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan kepatuhan minum obat sebelum dan setelah afirmasi positif pada penderita TB paru di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus

Metode Penelitian: Metode dalam penelitian ini adalah pra experiment dengan desain one-group pre-post test design yang mempunyai tujuan mengungkapkan hubungan sebab akibat tanpa melibatkan kelompok kontrol dengan populasi penderita TB paru yang berobat di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus pada bulan Juli – Desember 2012 yang berjumlah 30 pasien. Adapun pengambilan sampel dengan teknik total sampling.

Hasil Penelitian: Hasil analisis uji wilcoxon signed rank test didapatkan bahwa $p \text{ value} = 0,003$ ($p \text{ value} < \alpha$) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan tingkat kepatuhan minum obat sebelum dan setelah afirmasi positif Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

Simpulan: ada perbedaan tingkat kepatuhan minum obat sebelum dan setelah afirmasi positif Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Dengan penelitian ini diharapkan ada kelanjutan penelitian ini dengan desain metode lebih baik.

Kata kunci : TB Paru, Kepatuhan dan Afirmasi Positif

Referensi : 28 (Tahun 2003-2010)

Ket:

- ¹ : Peneliti Utama
- ² : Peneliti Anggota
- ³ : Peneliti Anggota

Differences Drugs Drink Compliance Before And After Positive Affirmation Pulmonary TB Patients in Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus

Musyarofah¹, Rosiana², Siswanti³

Xiii + 73 pages + 8 tables + 2 picture + 8 image attachments

ABSTRACT

Background: Preventing resistance pulmonary tuberculosis has made efforts implementing DOTS strategy (Directly Observed Treatment Shortcourse). However, the growing awareness TB drug compliance, need an action that can motivate correctly and consistently. Affirmations are strengthening in yourself through a short positive sentences that include the things we want or other things that we want change in our lives. With affirmations can predispose person adhere drugs taking is being undertaken.

Goal's: Target this research was know differences drugs drink compliance before and after positive affirmation pulmonary TB patients in Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus

Methods: The method in this research was pre experiment with one-group pre-post test design whose objective reveal causal relations without involving control groups with population pulmonary TB patients who seek treatment in Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus July-December 2012 that totaling 30 patients. The total sampling with sampling techniques.

Results: The results analysed Wilcoxon signed rank test was found p value = 0.003 (p value $< \alpha$), it can be concluded H_0 is rejected and H_a accepted which means there was differences drugs drink compliance before and after positive affirmation pulmonary TB patients in Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus

Conclusion: There was differences drugs drink compliance before and after positive affirmation pulmonary TB patients in Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. With this research expected to continue tihis research as well by design and method.

Keywords : Pulmonary TB, Compliance and Positive Affirmations

References : 28 (Tahun 2003-2010)

Ket:

- ¹ : Primary Researcher
- ² : Secondary Researcher
- ³ : Secondary Researcher

Pendahuluan

Pada tahun 2008, di Amerika Serikat dilaporkan 26.283 kasus tuberculosis, dengan angka kasus 10,4 per 100.000 per tahun. Diperkirakan bahwa 10 juta orang Amerika mempunyai hasil tuberculin positif, tetapi kurang dari 1 % anak-anak Amerika menunjukkan reaksi terhadap tuberculin. Di kota New York kenaikan mencapai 30,4% dari tahun 1995 sampai 2000 (Isselbacher, 2009).

Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesda) tahun 2010 menunjukkan bahwa penyakit TB paru adalah penyebab kematian nomor satu dari golongan penyakit infeksi pada semua kelompok usia. Pada tahun 2010, dari *World Health Organisasi* (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 583.000 kasus baru TB paru dengan kematian karena TB paru sekitar 140.000. diperkirakan pada setiap 100.000 penduduk Indonesia terdapat 130 penderita TBC paru Bakteri Tahan Asam (BTA) positif.

Penyakit TBC menyerang sebagian besar kelompok usia produktif, ekonomi rendah dan berpendidikan rendah (Gerdunas, 2006). Penyakit TB paru masih menjadi penyakit yang mematikan di Indonesia. Bahkan saat ini Indonesia masih menjadi Negara ketiga setelah India dan Cina sebagai negara yang memiliki penderita TB terbanyak. Menurut Husodo (2009), mengatakan dalam 4 menit di Indonesia ada satu orang yang meninggal akibat TB paru. Setiap tahun penderita baru di Indonesia sebanyak 582.000, dari penderita itu 170.000 meninggal dunia.

Usaha pemberantasan TB paru sudah mulai dilakukan pada tahun 1995 dengan program strategi DOTS (*Directly Treatment Shortcourse Chemoterapy*) yang direkomendasikan oleh WHO. Menurut WHO cara yang paling efektif memberantas penyakit tuberculosis paru adalah dengan menghentikan tuberkilosis pada sumbernya yang dikenal dengan strategi *stop at the source* dengan pengobatan tuberculosis menggunakan strategi DOTS. Prevalensi paru yang besar tetapi cakupan strategi pengobatan DOTS masih rendah apalagi disertai banyak penderita yang putus berobat (drop out) menyebabkan kemungkinan penularan masih tetap tinggi (Heriyanto, 2004).

Dalam rangka mencapai tujuan kepatuhan minum obat TB tersebut, maka perlu dibiasakan menjadi suatu norma hidup dan budaya penderita TB sehingga sadar dan mandiri untuk hidup sehat. Namun demikian, menumbuhkan kesadaran kepatuhan minum obat TB, perlu suatu tindakan yang dapat memotivasi secara benar dan konsisten. Tindakan tersebut yaitu untuk meningkatkan kepatuhan minum obat TB dengan menguatkan diri sendiri melalui afirmasi positif seperti kata-kata “Saya menjadi lebih sehat dari hari ke hari dengan cara minum obat setiap hari dan tidak boleh lupa”.

Afirmasi merupakan penguatan dalam diri sendiri melalui kalimat positif pendek yang mencakup suatu hal yang kita inginkan atau hal-hal lain yang ingin kita rubah dalam hidup kita. Dengan kata lain kita mengetahui sedikit sekali hal-hal yang terjadi di pikiran subconscious tapi hal

tersebut berdampak besar dalam kehidupan kita. Masalahnya subconscious mempercayai segala hal yang dikatakan meskipun kita mencoba untuk mengontrolnya. Tujuan dari afirmasi positif ini adalah untuk memprogram pikiran subconscious kita. Kita “menulis” ulang ide-ide / isi pikiran masa lalu kita yang keliru kemudian menggantinya dengan yang baru dan positif sehingga kehidupan kita menjadi lebih baik. Afirmasi digunakan untuk memprogram ulang pikiran anda dan membuang kepercayaan yang keliru dalam pikiran subconscious anda. Tidak ada bedanya apakah kepercayaan tersebut nyata atau tidak, pikiran subconscious kita selalu menerimanya sebagai realita kenyataan dan mempengaruhi pikiran conscious kita dengan suatu ide atau suatu pemikiran lain (Kristiana, 2012).

Prevalensi Penyakit TB di Jawa Tengah sebesar 22.182 pasien pada tahun 2011, sedangkan di Kabupaten Kudus prevalensi Penyakit TB sebesar 547 pasien. Di wilayah Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus selama bulan Januari tahun 2011 penderita penyakit TB paru ada sebanyak 52 dengan sputum Bakteri Tahan Asam (BTA) positif. Dari jumlah itu, semuanya masih dalam masa pengobatan aktif (Risksda, 2010).

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui apakah ada perbedaan kepatuhan minum obat sebelum dan setelah afirmasi positif pada penderita TB paru di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus.

Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini variabel independennya adalah Afirmasi positif dan variabel dependennya adalah kepatuhan minum obat.

Penelitian ini menggunakan *pra experiment* dengan desain *one-group pre-post test design* yang mempunyai tujuan mengungkapkan hubungan sebab akibat tanpa melibatkan kelompok kontrol.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah penderita TB paru yang berobat di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus pada bulan Juli – Desember 2012 yang berjumlah 30 pasien.

Pada penelitian ini tehnik sampling yang digunakan adalah dengan metode *total sampling* yaitu mengambil sampel sama dengan jumlah populasi yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument berupa buku kerja afirmasi positif dan lembar kuesioner.

Hasil Penelitian

Penelitian ini diikuti sebanyak 30 responden menjadi sampel penelitian. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
Umur kurang 20 Tahun	4	13,3
Umur 20-30 Tahun	8	26,7
Umur 31-40 Tahun	8	26,7
Umur 41-50 Tahun	10	33,3
Tingkat Pendidikan		
Sekolah Dasar	8	26,7
SLTP	14	46,6
SLTA	8	26,7
Pekerjaan		
Buruh	13	43,3
Petani	10	33,3
Wiraswasta	7	23,4
Total	30	100

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru Sebelum Afiriasi Positif

Tabel 2 Ukuran Sentral Tenderi Berdasarkan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru Sebelum Afiriasi Positif

Variabel	Mean	Median	Modus	Std Deviasi	Min	Max
Tingkat Kepatuhan Minum Obat Sebelum Afiriasi Positif	5,50	6	6	1,042	4	7

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru Sebelum Afiriasi Positif

Kepatuhan Minum Obat	Frekuensi	Persentase (%)
Kepatuhan Kurang Baik	7	23,3
Kepatuhan Cukup Baik	23	76,71
Kepatuhan Baik	0	0
Total	30	100

2. Tingkat Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru Setelah Afiriasi Positif

Tabel 4 Ukuran Sentral Tendensi Berdasarkan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru Setelah Afiriasi Positif

Variabel	Mean	Median	Modus	Std Deviasi	Min	Max
Tingkat Kepatuhan Minum Obat Setelah Afiriasi Positif	7,00	7	8	1,017	5	9

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru Setelah Afiriasi Positif

Kepatuhan Minum Obat	Frekuensi	Persentase (%)
Kepatuhan Kurang Baik	0	0
Kepatuhan Cukup Baik	19	63,3
Kepatuhan Baik	11	36,7
Total	32	100

B. Analisis Bivariat: Perbedaan Kepatuhan Minum Obat Sebelum Dan Setelah Afiriasi Positif Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Tabel 6 Perbedaan Kepatuhan Minum Obat Sebelum Dan Setelah Afiriasi Positif Pada Penderita TB Paru

Variabel	Mean	Std Deviasi	P Value	N
Tingkat Kepatuhan Minum Obat TB Paru Sebelum Afiriasi Positif	5,50	1,042	0,003	30

Tingkat Kepatuhan minum Obat TB Paru Setelah Afirmasi Positif	7,00	1,017	30
---	------	-------	----

Dari hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,003$ ($p\text{ value} < \alpha$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat kepatuhan minum obat sebelum dan setelah afirmasi positif Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Kepatuhan Minum Obat Sebelum Afirmasi Positif

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan minum obat penderita TB Paru sebelum afirmasi positif sebanyak 7 (23,3%) responden dengan tingkat kepatuhan minum obat kurang baik dan sebanyak 23 (76,7%) responden dengan tingkat kepatuhan minum obat cukup baik dengan nilai rata-rata 5,50. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah karena responden belum pernah mendapatkan informasi tentang kepatuhan minum obat TB Paru. Informasi ini dapat berasal dari non formal yaitu dokter, perawat atau petugas kesehatan. Responden yang belum mempunyai pengetahuan tentang kepatuhan minum obat TB Paru tidak mempunyai keinginan tetap sehat, sehingga kurang mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang kesehatan terutama TB Paru. Oleh karena itu responden mempunyai pikiran yang positif tentang kepatuhan minum obat TB Paru sehingga tidak mempengaruhi subconciusnya yang akan berdampak pada perubahan perilaku kepatuhan minum obat TB Paru (Susanti, 2012).

Pengaruh subconcius berarti dibawah pikiran sadar. Dengan kata lain kita mengetahui sedikit sekali hal-hal yang terjadi di pikiran subconcius tapi hal tersebut berdampak besar dalam kehidupan kita. Tujuan dari afirmasi positif ini adalah untuk memprogram pikiran subconcius tentang kepatuhan minum obat TB Paru. Penderita TB paru “menulis” ulang ide-ide / isi pikiran masa lalu tentang kepatuhan minum obat TB Paru yang keliru kemudian menggantinya dengan yang baru dan positif sehingga kesehatan penderita TB paru menjadi lebih baik dan harapannya tidak *drop out* atau putus obat. Diharapkan dengan melakukan afirmasi positif penderita TB paru akan dapat merubah pikirannya yang keliru tentang kepatuhan minum obat TB Paru menjadi positif dan bermanfaat (Susanti, 2012).

Afirmasi digunakan untuk memprogram ulang pikiran tentang kepatuhan minum obat TB Paru dan membuang kepercayaan yang keliru tentang kepatuhan minum obat TB Paru

dalam pikiran subconscious pasien. Bila penderita TB paru tidak melakukan afirmasi positif tentang kepatuhan minum obat TB Paru maka pasien tidak akan patuh terhadap minum obat yang telah diberikan (Susanti, 2012).

Faktor utama penyebab penderita TB paru MDR yaitu 1) penatalaksanaan pasien TB tidak sesuai standar dan 2) Kesalahan pada penderita yaitu tidak mematuhi anjuran dokter/petugas kesehatan, tidak teratur menelan paduan OAT dan menghentikan pengobatan secara sepihak sebelum waktunya (Mansjoer, 2005).

Hal tersebut diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kusnindar (2008) berpendapat, ada 3 faktor utama yang mempengaruhi kepatuhan penderita TBC dalam menjalani pengobatan yaitu faktor individu, faktor sosial-ekonomi dan medis. Faktor individu meliputi kepribadian, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan tentang penyakit yang diderita dan perilaku sehat. Faktor sosial ekonomi adalah latar belakang budaya, dukungan keluarga dan masyarakat, keyakinan terhadap kejadian sakit dan mahal tidaknya harga obat.

Perilaku berobat akan terjadi bila hilangnya atau kurangnya gejala penyakit sudah merupakan ukuran kesembuhan bagi penderita sehingga penderita menghentikan pengobatannya disamping hal tersebut, berat atau ringannya gejala penyakit mempengaruhi kepatuhan penderita berobat (Zoebir, 1997).

2. Tingkat Kepatuhan Minum Obat Setelah Afirmasi Positif

Hasil penelitian menunjuk-kan bahwa sebanyak 19 (63,3%) responden dengan tingkat kepatuhan minum obat cukup baik dan sebanyak 11 (36,7%) responden dengan tingkat kepatuhan minum obat baik.

Faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah karena responden sudah pernah mendapatkan informasi tentang kepatuhan minum obat TB paru. Informasi ini dapat berasal dari non formal yaitu dokter, perawat atau petugas kesehatan. Responden yang mempunyai pengetahuan tentang kepatuhan minum obat TB paru mempunyai keinginan tetap sehat, sehingga mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang kesehatan terutama penyakit TB paru. Oleh karena itu responden mempunyai pikiran yang positif tentang kepatuhan minum obat TB paru sehingga mempengaruhi subconsciousnya yang berdampak pada perubahan perilaku kepatuhan minum obatnya (Susanti, 2012).

Tujuan dari afirmasi positif ini adalah untuk memprogram pikiran subconscious tentang kepatuhan minum obat TB Paru. Penderita TB paru “menulis” ulang ide-ide / isi pikiran masa lalu tentang kepatuhan minum obat TB Paru yang keliru kemudian menggantinya dengan yang baru dan positif sehingga kesehatan penderita TB paru menjadi lebih baik dan

harapannya tidak *drop out* atau putus obat. Diharapkan dengan melakukan afirmasi positif penderita TB paru akan dapat merubah pikirannya yang keliru tentang kepatuhan minum obat TB Paru menjadi positif dan bermanfaat (Susanti, 2012).

Afirmasi digunakan untuk memprogram ulang pikiran tentang kepatuhan minum obat TB Paru dan membuang kepercayaan yang keliru tentang kepatuhan minum obat TB Paru dalam pikiran subconscious pasien. Tidak ada bedanya apakah kepercayaan tersebut nyata atau tidak, pikiran subconscious kita selalu menerimanya sebagai realita kenyataan dan mempengaruhi pikiran concious dengan suatu ide atau suatu pemikiran lain. Bila penderita TB paru tidak melakukan afirmasi positif tentang kepatuhan minum obat TB Paru maka pasien tidak akan patuh terhadap minum obat yang telah diberikan (Susanti, 2012).

Kepatuhan merupakan suatu indikator seseorang memenuhi unsur yang diharapkan dari suatu pencapaian. Tingkat kepatuhan seseorang dipengaruhi oleh cara berpikir individu yang tercermin dalam sikapnya. Kepatuhan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, pengalaman masa lalu dan masa kini individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan sesuai dengan tingkat kepatuhannya. Disamping itu juga, tingkat kepatuhan seseorang dapat dipengaruhi sosial budaya, nilai-nilai dan keyakinan yang dianut, kepercayaan dan dukungan orang lain (Monica, 2008).

Jadi dengan kepatuhan minum obat TB paru bermanfaat untuk menghindari dampak putus obat yaitu *Multiple Drugs Resisitens* (MDR). Dengan melakukan afirmasi akan menumbuhkan pikiran positif tentang kepatuhan minum obat TB sehingga menumbuhkan rasa patuh terhadap minum obat.

B. Analisis Bivariat: Perbedaan Kepatuhan Minum Obat Sebelum Dan Setelah Afirmasi Positif Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan membandingkan nilai rata-rata tingkat kepatuhan minum obat sebelum afirmasi positif dengan tingkat kepatuhan minum obat setelah afirmasi positif pada penderita TB Paru Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,003$ ($p\text{ value} < \alpha$).

Kepatuhan minum obat TB paru antara sebelum afirmasi positif dengan setelah afirmasi positif terdapat perbedaan dikarenakan responden setelah diberikan afirmasi positif tentang kepatuhan minum obat TB paru semakin patuh terhadap penatalaksanaan terapi yang telah ditentukan oleh dokter dalam proses penyembuhan penyakit TB paru, sehingga pasien mampu mengikuti program terapi obat yang telah diberikan, sedangkan responden sebelum diberikan

afirmasi positif penderita TB paru kurang patuh terhadap penatalaksanaan terapi yang telah ditentukan sehingga responden kurang mematuhi program terapi.

Kepatuhan merupakan suatu indikator seseorang memenuhi unsur yang diharapkan dari suatu pencapaian. Tingkat kepatuhan seseorang dipengaruhi oleh cara berpikir individu yang tercermin dalam sikapnya. Kepatuhan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, pengalaman masa lalu dan masa kini individu, sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan sesuai dengan tingkat kepatuhannya. Disamping itu juga, tingkat kepatuhan seseorang dapat dipengaruhi social budaya, nilai-nilai dan keyakinan yang dianut, kepercayaan dan dukungan orang lain. Kepatuhan dapat diperoleh melalui suatu proses pengajaran atau pendidikan yang dilakukan secara terus menerus sehingga membentuk sikap seseorang untuk melakukan perilaku (Monica, 2008).

Hal ini sesuai dengan penelitian pengaruh strategi pelaksanaan *Directly Observed Treatment Shortcourse* (DOTS) terhadap peningkatan kepatuhan berobat pasien tuberculosis paru di Kecamatan Tambakboyo Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pelaksanaan DOTS meningkatkan 86% kepatuhan pasien untuk berobat ke Puskesmas, sebanyak 88% pasien minum obat secara rutin sampai pengobatan selesai.

Simpulan

Ada perbedaan tingkat kepatuhan minum obat sebelum dan setelah afirmasi positif Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan hasil uji *wilcoxon signed rank test* $p\text{ value} = 0,003$ ($p\text{ value} < \alpha$).

Dengan hasil tersebut diharapkan melaksanakan tindakan keperawatan afirmasi positif untuk meningkatkan kepatuhan penderita tuberculosis paru.

Referensi

- Depkes RI, (2005), *Pedoman Penanggulangan TBC*, P2M Depkes RI. Jakarta
- Depkes, (2010), *Riset Kesehatan Dasar Kesehatan Nasional*. Depkes, Jakarta
- Gitawati, (2009), *Studi Kasus hasil pengobatan tuberculosis paru di 10 puskesmas di Jakarta tahun 1996-1999*, <http://www.Kalbefarma.com//diakses> tanggal 20 September 2012
- Herriyanto, (2004), *Pengawasan menelan obat pada tuberculosa paru di Jakarta*, <http://Depkes.go.id//diakses> 20 September 2012
- Ishak Arep. (2003). *Managemen Motivasi*. Bogor
- Kristiana, (2012). *Bagaimana Afirmasi Positif Bekerja* .<http://kesehatan.com>. diakses tanggal 20 September 2012

- Kusnindar. (2008). *Buku Saku Ilmu Penyakit Paru*. Jakarta: Hipokrates
- Monica, (2008), *Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan Alih Bahasa*, Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmojo (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*, EGC, Jakarta.
- Pasaribu, (2005). *TB Paru : Apa dan Bagaimana Pengobatannya*. FKUI. Jakarta.
- Price, S, (2005), *Patofisiologi: Clinical, Concepof Disease Proces*, EGC, Jakarta
- Susanti, (2012). *Tehnik dan Cara Melakukan Afirmasi*. [http://kesehatan .com](http://kesehatan.com). diakses tanggal 20 September 2012
- Setiawan. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data Cetakan Keempat*, Jakarta : Salemba Medika
- Tjandra, (2004), *Pengawasan Minum Obat pada tuberculosa paru*, [http//Depkes.go.id/](http://Depkes.go.id/)diakses 20 September 2012

PROBLEMATIKA DAN *COPING STRESS* MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Oleh: Ismiati¹

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk mengetahui berbagai problematika dan coping stres yang dilakukan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Kancha penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Informan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 25 orang mahasiswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan FGD (focus group discussion). Hasil penelitian menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stres. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Di sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, tertekan, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu. Perasaan-perasaan tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Untuk menyikapi hal tersebut mahasiswa berharap agar dosen pembimbing lebih serius dalam membimbing dan diperlukan tupoksi yang jelas antara pembimbing pertama dengan kedua. Kebanyakan mahasiswa masih menggunakan coping strategi yang terfokus pada emosi dalam menekan situasi stres, meskipun ada mahasiswa yang sudah menggunakan coping yang terfokus pada masalah. Oleh karena itu diperlukan berbagai pelatihan dan keterampilan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsinya tanpa menjadikan skripsi sebagai momok yang sangat menakutkan.

Abstract

The purpose of this study is to find the problems and stress coping behavior of the students when they prepare the thesis. The informan of this study are 25 student at Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry that selected through purposive sampling. The research approach is qualitative research, and data collection techniques are observation, interview, and focus group discussion. This study found that students who prepare thesis feel happy and also stress. They feel happy because they can reach the final assignmet to finish the study, get bachelor's degree and will get professional work. In other side they feel stress, such as feeling burdened, confused, worried, scared, insecure, anxiety, feeling helpless and no potential or pessimism, feeling guilty, nervousness, tension, panic, feeling mad, anxious, depressed, embarrassed, sometimes sad, tired, upset, bored, and stagnate of mind. The feelings caused by internal factors and external factors. So that, the students hope

1 Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

that the lecture/advisor of the thesis should be more serious in the process of guiding thesis, and required a clear division of roles between the first and the second advisor. Generally, students still use coping strategies that focuses on emotion in suppressing stress situation, although there are students who are already using coping that focused on the problem. So that, its important to make trainings for students to be able to finish their thesis without presumption that the thesis as a very frightening specter.

Kata kunci: Problematika, *Coping stress*

Keywords: *Problem, Coping stress*

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi. Artinya skripsi adalah sebuah syarat yang harus ditempuh oleh mahasiswa di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai salah satu syarat kelulusan, senang atau tidak, mau atau tidak tiap mahasiswa harus menyelesaikannya. Dengan kata lain bahwa semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi.

Secara akademik ketika mahasiswa sudah berada di semester akhir dianggap sudah mampu menyusun dan membuat skripsi sendiri dengan bantuan dosen pembimbing, karena bekal untuk menyusun dan membuat skripsi sudah diperoleh pada semester-semester sebelumnya. Pengetahuan ini diperkuat lagi setelah mereka belajar mata kuliah metodologi penelitian sebagai salah satu syarat menulis skripsi. Rasa ketakutan dan kekhawatiran terhadap kemampuan menyusun skripsi seharusnya tidak terjadi, karena jika sudah berada di semester terakhir mahasiswa sudah punya bekal meneliti dan menulis karya ilmiah. Jadi skripsi tidak dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan, karena menulis skripsi adalah bahagian dari tugas-tugas yang pernah dilalui selama kuliah. Penulisan skripsi memang harus disikapi dengan serius, namun tidak sampai menjadi sebuah momok yang menakutkan bahkan sampai menjadi sebuah tekanan psikologis.

Realitasnya penulisan skripsi masih menghantui sebahagian mahasiswa yang sedang duduk atau menyelesaikan kuliah pada semester akhir. Seolah-olah skripsi menjadi hantu yang begitu menakutkan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami stres. Hal ini dapat diketahui, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri. Hasil wawancara penulis dengan mahasiswa yang sedang menempuh kuliah semester akhir diketahui ternyata sebahagian besar mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan suatu momok yang paling mengkwatirkan selama kuliah. Di sisi lain juga ditemukan tidak sedikit mahasiswa yang menggunakan jasa orang lain untuk menulis skripsi, sehingga bisnis jual beli skripsipun menjadi trend baru di dunia akademisi kampus.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi yang sedang menyusun skripsi menunjukkan gejala stres, antara lain banyaknya keluhan dan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, sering terlihat cemas, dan ada

beberapa yang bahkan sampai menangis tersedu-sedu. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan². Pernyataan tersebut berarti bahwa individu dapat dikatakan mengalami stres, ketika mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Pada dasarnya stres memang tidak selalu berdampak negatif bagi seseorang, tetapi dapat berdampak positif. Stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress* dan stres yang berdampak positif disebut *eustress*. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber stres, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber stresnya sama.

Dari perspektif psikologis, mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun.³ Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Menjalani masa peralihan tersebut tentu saja mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan *coping* terhadap stres⁴. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas⁵. Kenyataannya tidak jarang mahasiswa yang sulit menyesuaikan diri dengan tugas skripsi. Kegagalan dalam penyusunan skripsi terkadang disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari referensi atau bahan bacaan, keterbatasan dana, dan juga kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress, karena adanya tekanan psikologis dalam diri mahasiswa.

B. Penyebab dan Dampak Stres

Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Penyebabnya bermacam-macam mulai dari masalah yang terkait dengan pekerjaan, jabatan, keluarga, sekolah atau kuliah, cinta, kehilangan harta dan orang-orang yang disayangi, kemacetan lalu lintas di jalan raya, polusi udara, bahkan urusan rumah tangga. Stres adalah suatu sinyal dari dalam tubuh untuk mempersiapkan tubuh agar bertindak. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Atkinson mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis

2 Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc. 2002) .hlm. 142.

3 Monk, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2001), hlm. 260-262.

4 Rathus, S. A. dan Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 4.

5 Schneiders, A. *Personal Adjustment and Mental Health*. (New York: Rinehart and Windston.Inc, 1964), hlm. 130.

seseorang⁶. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Jika stres dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental, bahkan sampai terjadinya depresi. Mengingat stres dapat menyerang siapa saja dan berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, psikis dan hubungan sosial, maka diperlukan pemahaman untuk mengenal gejala-gejalanya dan dibutuhkan kecakapan dalam mengelolanya, agar tidak berakibat kronis. Tidak dapat disangkal bahwa pertahanan terhadap stres sangat tergantung pada kemampuan mengelolanya dengan efektif.

Stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif, karena stres kadang dapat bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertindak laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan *eustress* dan stres yang berdampak negatif biasa disebut dengan *distress*. Stres bukan hanya sebagai stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan adanya perbedaan respon yang diberikan kepada stimulus yang datang. Smet menyatakan bahwa stres adalah suatu proses yang menempatkan seseorang sebagai perantara (*agent*) yang aktif dan dapat mempengaruhi sumber stres melalui strategi-strategi perilaku, kognitif dan emosional⁷. Pernyataan ini semakin memperjelas bahwa stres tidak hanya dapat disebut sebagai stimulus atau respon saja, karena ada aspek perilaku, kognitif dan emosional dalam diri manusia, yang masing-masing orang mempunyai karakteristik yang berbeda. Perbedaan karakteristik inilah yang membentuk adanya *individual differences*.

Sarafino menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres⁸. Senada dengan pengertian di atas Bishop menyatakan bahwa stres adalah interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapinya dan memberikan respon, baik fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi.⁹ Pengertian ini menekankan adanya tuntutan pada diri seseorang yang melebihi kemampuannya melalui proses persepsi terhadap kejadian atau hal di lingkungan yang menjadi sumber stres. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan.¹⁰ Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

6 Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, (Erlangga: Jakarta, 1999), hlm. 222.

7 Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hlm. 111.

8 Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994) hlm. 74.

9 Bishop, G. D. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. (Singapore: Allin and Bacon, 1994), hlm. 127.

10 Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. (Danver: John Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 142.

C. Aspek-Aspek Stres

Secara umum stres dapat dilihat dalam dua aspek, yaitu aspek biologis dan psikologis. aspek biologis yang muncul sebagai gejala fisik yang seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Sedangkan aspek psikologis berupa gejala psikis, antara lain muncul dalam gejala kognisi, yaitu gangguan pada proses berpikir, seperti gangguan pada daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Stres juga dapat muncul pada gejala afeksi (perasaan dan emosi). Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi. Selain itu gejala stres dapat muncul dalam gejala psikomotorik, dimana kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

D. Coping Terhadap Stres

Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah¹¹. Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan. Banyak definisi yang dilontarkan oleh para pakar psikologi dalam mengartikan *coping*. *Coping* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan. Umumnya *coping* strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Akan tetapi *coping* bukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai. *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Baron dan Byrne menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. *Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap, yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan *mal-adaptif* yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu¹². Sementara Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping* merupakan salah satu metode untuk mengurangi efek dari stres yang berkelanjutan, walaupun ada beberapa metode atau faktor lain yang dapat dilakukan. Menurut Lazarus stres dapat datang dari lingkungan, tubuh atau pikiran seseorang. Upaya

11 Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Cetakan ketujuh). (Jakarta: PT. RajaGrafindo), hlm. 112.

12 Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 30.

yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi stres adalah dengan *coping*.¹³

Menurut Taylor *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan¹⁴. *Coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi¹⁵. *Coping* meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan tekanan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sarafino mengemukakan arti *coping* sebagai suatu proses yang dilakukan individu untuk mencoba mengelola perasaan ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan lingkungan dan kemampuan yang ada dalam situasi yang penuh stres¹⁶. Di tambahan pula oleh Lazarus dan Folkman (dalam Smet) *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan, dengan sumber-sumber yang di miliki oleh individu dalam menghadapi situasi yang penuh stres¹⁷.

E. Klasifikasi dan Bentuk *Coping*

Folkman & Lazarus (dalam Sarafino) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu :

a. *Problem Focused Coping* (PFC).

Problem focused coping adalah bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu. Seperti yang diungkapkan oleh Nevid bahwa *coping* yang berfokus pada masalah mengarahkan orang menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut. Ditambahkan lagi oleh Nevid bahwa *coping* yang berfokus pada masalah melibatkan strategi untuk menghadapi secara langsung sumber stres, seperti di contohkan Nevid dengan mencari informasi tentang penyakit dengan mempelajari sendiri atau melalui konsultasi medis. Pencarian informasi membantu individu untuk tetap bersikap optimis karena dengan pencarian informasi tersebut timbul harapan akan mendapatkan informasi yang bermanfaat¹⁸

13 Lazarus dan Lazarus, *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa: Linggowati Haryanto. (Jakarta: Bhuana Ilmu. 2005), hlm. 169.

14 Taylor. E, Shelley..*Psikologi Sosial*. (Jakarta : Kencana Predana Media, 2009), hlm 47.

15 Rasmun, *Stress, Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Sugeta, 2004), hlm.30.

16 Sarafino, Edward P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (New York: John Wiley and Sons, Inc. 1998), hlm. 132.

17 Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Grasindo, 1994), hlm.143.

18 Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 144-145.

b. *Emotion Focused Coping (EFC)*

Emotion focused coping merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah penggunaan alkohol, narkoba, mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya. Sementara pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan.

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara¹⁹. *Coping* yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan *stressor* karena individu lari dari masalah atau *stressor* yang dihadapinya. *Coping* yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara menyangkal adanya *stressor* atau menarik diri dari situasi. *Coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Jadi sebaiknya jika sedang menghadapi masalah atau sedang dihadapkan pada *stressor* maka sebaiknya menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah

Dalam kehidupan sehari-hari mengenai faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. *Coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

F. Problematika Mahasiswa Menyusun Skripsi

Berbagai persoalan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, antara lain sebagai berikut: (1) merasa terbebani dan bingung. Perasaan bingung terutama disebabkan karena mereka beranggapan ini adalah dunia dan pengalaman baru, yang belum pernah dilalui selama kuliah dan dianggap berbeda dengan makalah sehari-hari. Pada umumnya mahasiswa berpendapat bahwa skripsi adalah aktivitas yang paling menentukan dalam memperoleh gelar sarjana. Tugas skripsi dipandang tidak hanya menulis, tetapi juga harus mempertanggungjawabkan secara individual baik di hadapan pembimbing maupun ketika sidang munaqasyah di hadapan dewan penguji. (2) bosan, malas, dan jenuh, (3) Perasaan khawatir. Mahasiswa mengakui adanya perasaan takut dan khawatir akan bermasalah dengan pembimbing dan takut tidak mampu melaksanakan penelitian tersebut karena keterbatasan pengetahuan dalam meneliti. Kekhawatirannya juga karena ada rasa penasaran siapa yang akan menjadi dosen pembimbingnya.

Di sisi lain ada di antara mahasiswa yang sangat bersemangat karena ingin mencapai target kuliah selesai tepat waktu. Merasa senang karena membayangkan akan dapat diwisuda

19 Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 243.

dan akan dapat bekerja.

G. Bentuk-Bentuk Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih. Ada di antara mereka yang mengatakan terasa penat, capek, galau, jenuh, perasaan bosan dan merasa pikiran jadi buntu.

Gambaran di atas menunjukkan berbagai perilaku dan perasaan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi penulisan skripsi sebagai sebuah karya ilmiah. Perasaan-perasaan tersebut menandakan adanya tekanan batin atau stres. Reaksi psikologis terhadap stress dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Umumnya mahasiswa mengalami kecemasan dalam menulis skripsi. Kecemasan merupakan respon yang paling umum terhadap berbagai stressor. Disamping itu juga reaksi bisa muncul dalam bentuk merasa bersalah, apatis dan depresi (merasa tidak berdaya dan tidak ada upaya). Gangguan kognitif (tingkat rangsangan emosi yang tinggi dapat mengganggu pengolahan informasi yang dipikirkan, maka semakin cemas, marah, depresi semakin menambah pada gangguan kognitif, artinya tidak mampu berpikir logis dan tepat.

H. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa yang sedang Skripsi

Penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu :

1. Faktor internal

Penyebab stres secara internal disebabkan karena:

(1) Pengalaman baru. Mahasiswa mengakui bahwa menulis skripsi adalah pengalaman baru, sehingga mereka merasa wajar adanya perasaan bingung bagaimana menghadapinya. Kecemasan sebagai salah satu bentuk stres yang paling umum dirasakan oleh individu dalam menghadapi situasi baru. Kecemasan ini akan bisa diatasi kalau seseorang punya kemampuan pemecahan masalah yang baik dan mengetahui sumber yang memicu kecemasan, sehingga mahasiswa tersebut dapat mempersiapkan diri lebih matang.

(2) Manajemen waktu yang kurang baik. Penyebab stres pada sebahagian mahasiswa ternyata disebabkan karena ketidakmampuannya mengatur waktu. Disatu sisi mereka harus menyelesaikan skripsi, tapi di sisi yang lain mereka juga disibukkan dengan berbagai kegiatan lainnya. Kesibukan lainnya adalah seperti aktif dalam organisasi baik organisasi di kampus maupun luar kampus. Ada juga yang mengakui sulitnya membagi waktu karena harus bekerja sambil kuliah, sehingga terasa tidak dapat fokus dan stres. Mahasiswa lainnya mengakui sulit mengatur waktu karena menjalani kuliah di dua perguruan tinggi (dua tempat). Ada juga mahasiswa yang mengakui sulitnya mengatur waktu karena di saat menulis skripsi dia dihadapkan oleh tugas lain yang merupakan rangkaian syarat dalam menyelesaikan kuliah dan sidang skripsi, seperti KPM (Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat), ujian komprehensif, tes computer, dan toefel. Stres dapat meningkat apabila sejumlah *stressor* harus dihadapi dalam waktu bersamaan. Apabila dalam waktu yang sama bertumpuk sejumlah *stressor* yang harus dihadapi, maka *stressor* berikutnya, meskipun

kecil dapat memicu stress tinggi. Berbagai hal yang dihadapi mahasiswa dengan persoalan masing-masing kegiatan, ketika membuat skripsi sumber *stressor* akan bertambah karena ketidakmampuan menentukan prioritas.

(3) Pesimis. Rasa pesimis dan ketakutan yang berlebihan tanpa alasan akan membuat mahasiswa merasa tidak punya kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut kurang percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri menjadi salah satu faktor penyumbang stres dalam menghadapi sesuatu.

(4) *Negative thinking (bertifikir negatif)* atau berprasangka buruk terhadap dosen pembimbing. Pikiran ini ditimbulkan karena adanya image tentang dosen yang mudah dan dosen yang sulit (killer). Pikiran ini sering ditularkan oleh mahasiswa senior atau kakak kelas mereka yang mempunyai pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan dengan dosen pembimbing tersebut. Ketakutan yang tidak beralasan membuat mereka menghindari dari pembimbing sebagai salah strategi *coping stress*. Faktor yang mempengaruhi efek *stressor* berbeda antara individu yang satu dengan yang lain dalam merespon stres. Cara seseorang mempersepsikan *stressor* akan mempengaruhi tingkat stres. Semakin *stressor* dipersepsikan secara negatif akan semakin tinggi tingkat stres seseorang. sebaliknya jika *stressor* yang dipersepsikan tidak mengancam dan merasa mampu beradaptasi, maka tingkat stresnya akan rendah, bahkan tidak ada. Dengan kata lain dapat dipahami bahwa semakin mahasiswa mempersepsikan bahwa dosen pembimbingnya secara negatif, seperti sulit, killer, maka akan semakin timbul rasa takut dan cemas yang pada akhirnya bertambah stres dalam menulis skripsi.

(5) Tidak *assertive*. Tidak mampu bersikap tegas terhadap sesuatu dapat menyebabkan stres. Misalnya tidak berani menolak sesuatu yang harusnya ditolak, baik dengan teman maupun dosen. Hal ini juga terjadi ketika berhadapan dengan dosen pembimbing, mulai saat seminar proposal dia sulit mengungkapkan apa yang sebenarnya ingin diteliti, sehingga judulnya pun sering berubah di luar kemampuannya untuk meneliti. Sikap tidak *assertive* (tidak tegas) yang dialami oleh seseorang sering menjadi sebuah dilema dalam dirinya. Hal ini yang membuat dirinya merasa tidak nyaman dalam bertindak.

(6) Kesulitan memahami aturan penulisan dalam bahasa Indonesia yang benar dan tidak peka terhadap Kultur Aceh. Hal ini ditemui pada mahasiswa luar negeri yang kuliah di UIN Ar-Raniry. Melihat kondisinya seyogyanya mahasiswa Luar negeri harus lebih dahulu mempersiapkan diri lebih matang terutama dalam penguasaan bahasa Indonesia dan pemahaman kultur Aceh.

3. Faktor eksternal

Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut: (1) Lingkungan tempat tinggal (kos) yang tidak nyaman. Salah satu penyumbang stres mahasiswa yang sedang skripsi adalah karena lingkungan tempat tinggalnya yang tidak nyaman. Lingkungan kos tempat tinggal mereka tidak mendukung suasana belajar yang nyaman, bahkan dapat mengganggu konsentrasi dalam menulis skripsi. Salah satu indikasinya adalah para penghuni kos yang tidak serius dalam belajar bahkan sering ribut menjadi penyebab stres bagi mahasiswa yang serius dalam menjalankan kuliah, khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi. (2) Kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian. Referensi merupakan hal pokok dalam penulisan karya ilmiah. Kesulitan memperoleh apa yang dibutuhkan menjadi salah satu penyebab terhambatnya penulisan skripsi. Ini merupakan salah satu *stressor* yang harus dihindari. Salah satu hal penting yang harus dipikirkan mahasiswa dalam memilih judul adalah ketersediaan sumber data.

Referensi yang berupa buku merupakan salah satu sumber data yang jauh sebelum menulis harus dipastikan ketersediaannya., agar terhindar dari stres saat menulis. (3) Kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi Faktor lain yang ikut memberi andil kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah karena kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing untuk konsultasi. Hal ini disebabkan karena dosen tersebut jarang ke kampus dan terlalu sibuk. Dengan demikian dapat dipahami bahwa komitmen pembimbing untuk menyempatkan diri dan menyediakan waktu bagi mahasiswa bimbingannya merupakan hal yang sangat penting.

I. Strategi *Coping* yang Dilakukan Mahasiswa

Strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam rangka menghadapi stres ketika menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

1. Mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak ada hubungan dengan skripsi. *Coping* yang dilakukan mahasiswa saat merasa stres menghadapi skripsi adalah dengan cara pengalihan, seperti main games, nonton bola, nonton filem mendengar musik, minum kopi atau teh sambil makan cemilan, istirahat dan tidur. Ada diantaranya mengatakan membaca buku-buku lain yang justru tidak terkait dengan skripsi. Artinya lebih memilih bahan bacaan yang tidak ada hubungan dengan penulisan skripsi.
2. Melakukan aktifitas fisik, seperti: lari pagi juga, menggerak-gerakkan badan seperti senam, dan joget-joget sendiri.
3. Berdoa dan melakukan aktifitas keagamaan seperti shalat dhuha dan tahajud secara rutin, agar dapat menenangkan dalam melakukan hal-hal apa saja.
4. Melakukan aktifitas keagamaan.
5. Merokok
Merokok merupakan salah satu strategi *coping* yang digunakan oleh sebahagian individu saat mengalami stress. Akan tetapi ini hanyalah jenis *coping* jangka pendek dan jenis *coping* terfokus emosi bukan menghilangkan sumber stres. Kenyamanan hanya bersifat sementara, karena masalahnya tidak selesai.
6. Menambah pengetahuan tentang cara menulis karya ilmiah.
7. Menambah pengalaman baru dan mencari wawasan baru dalam cara menulis.
8. Mencari referensi buku-buku terbaru sesuai judul skripsi baik di media cetak seperti koran, buku dan alat komunikasi lainnya.
9. Berusaha disiplin waktu dalam segala urusan
10. Bergabung dengan teman dan sharing informasi.
11. Menelpon keluarga
12. Mencari waktu dan tempat yang nyaman untuk menyelesaikan skripsi
13. Berpikir positif (*positive thinking*)
14. Melawan Rasa Malas

Berdasarkan keterangan di atas dapat diketahui ada berbagai bentuk strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa sebagai respon terhadap stres ketika penulisan skripsi. Terkadang tidak hanya menggunakan satu strategi saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Rasmun bahwa setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu²⁰

Secara umum strategi *coping* terhadap stres yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang sedang menulis skripsi ada dua: yaitu ada yang terfokus pada emosi, tapi ada juga yang terfokus pada masalah. *Problem focused coping* adalah bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Artinya *coping* yang terfokus pada masalah adalah cara yang digunakan individu untuk bisa menyesuaikan diri dalam menghadapi stres dalam menyelesaikan skripsi antara lain adalah dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk dapat menyelesaikan skripsinya, bukan lari dari masalah. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika mereka percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu.

Sementara *Emotion Focused Coping* (EFC) yang juga digunakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral adalah merokok, mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti berbagai aktivitas fisik seperti berolahraga, menonton televisi, main games, dan lain-lain yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya.

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara²¹. Seperti yang diungkapkan oleh Nevid bahwa *coping* yang berfokus pada masalah mengarahkan orang menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut. *Coping* yang berfokus pada masalah melibatkan strategi untuk menghadapi secara langsung sumber stres, seperti mencari informasi dan menambah wawasan baru tentang cara penulisan skripsi, mempersiapkan lebih matang dan serius untuk menghadapi dosen pembimbing. Pencarian informasi membantu individu untuk tetap bersikap optimis karena dengan pencarian informasi tersebut timbul harapan akan mendapatkan informasi yang bermanfaat²².

Sedangkan untuk *coping* yang berfokus pada emosi cenderung tidak dapat menghilangkan *stressor* karena individu lari dari masalah atau *stressor* yang dihadapinya. Nevid mengungkapkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi dilakukan dengan cara

20 Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 138.

21 Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 243.

22 Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 144-145.

menyangkal adanya *stressor* atau menarik diri dari situasi. Lebih lanjut diungkapkan, *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Jadi sebaiknya jika sedang menghadapi masalah atau sedang dihadapkan pada *stressor* maka sebaiknya menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.

J. PENUTUP

Problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stress. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah menncapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, karena harapannya akan selesai kulliah dapat diwisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Akan tetapi dibalik itu ada perasaan stres karena menganggap skripsi adalah sebuah beban berat selama kuliah. Menghadapi skripsi sebagai sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang harus dilakukan. Timbul perasaan takut dan khawatir akan bermasalah dengan pembimbing dan takut tidak mampu melaksanakan penelitian tersebut karena keterbatasan pengetahuan dalam meneliti.

Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing ketika skripsinya tidak sesuai keinginan pembimbing, terasa khawatir, gugup dan perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, merasa tertekan, malu dan terkadang sedih. Ada di antara mereka yang mengatakan terasa penat, capek, galau, jenuh, perasaan bosan dan merasa pikiran jadi buntu.

Stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun disebabkan oleh dua faktor yaitu penyebab dari faktor internal (dari diri sendiri) dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya dipengaruhi oleh rasa pesimis dan rendahnya konsep diri terhadap kemampuan yang dimiliki, tidak *assertive*, kurang memanfaatkan waktu dengan baik dan efektif (buruknya manajemen waktu), mempunyai kesibukan lain, dan kurangnya persiapan dalam menulis skripsi. Sedangkan penyebab dari luar antara lain adalah karena lingkungan yang kurang mendukung, dosen pembimbing yang sibuk (tidak cukup waktu), sehingga sulit berkonsultasi, terkadang ada perbedaan pemikiran antara pembimbing pertama dengan pembimbing kedua, sehingga mahasiswa bimbingan menjadi bingung, dan yang paling umum dirasakan adalah karena kurang tersedianya referensi yang dibutuhkan.

Strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ada yang masih menggunakan strategi *coping* yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan ada juga yang sudah melakukan strategi *coping* yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*).

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, G. D.. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Singapore: Allin and Bacon. 1994.
- Chaplin, J.P. Kamus Lengkap Psikologi. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, cetakan ke tujuh. Jakarta: RajaGrafindo, 2006.
- Lazarus dan Lazarus, *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Jakarta: Bhuana Ilmu. 2005.
- Monk, F. J., Knoers, A.M.P, Haditono, S. R. *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2001.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Rasmun, *Stres, Coping, dan Adaptasi*, Jakarta: Sagung Sageto, 2004.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc. 2002.
- Richard S. Lazarus, *Coping Theory and Research: Past, Present, and Future, Psychosomatic Medicine* New York: John Wiley and Sons. Inc, 1993.
- Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc. 1994.
- Schneiders, A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Windston. Inc. 1964.
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. 1994.

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/309134545>

RELAKSASI AFIRMASI MENINGKATKAN SELF EFFICACY PASIEN KANKER NASOFARING (Relaxation Affirmaton Technique...

Article · May 2010

CITATIONS

0

READS

49

3 authors, including:



Ah Yusuf

Airlangga University

21 PUBLICATIONS 1 CITATION

SEE PROFILE

RELAKSASI AFIRMASI MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PASIEN KANKER NASOFARING

(Relaxation Affirmation Technique Increase Self Efficacy of Patients with Nasopharynx Cancer)

Ah. Yusuf*, Ira Suarilah*, Pandu Rahmat*

* Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo Surabaya. Telp/Fax: (031) 5913257 E-mail: yusuf@fk.unair.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Patient with nasopharynx cancer due experience in emotional distress. Distress emotional state and anxiety can lead to decreased self-efficacy. Clients with a negative perception of the health or low self-efficacy would become apathetic and disability in solving problem as compensation of getting that disease. The purpose of this study was the relaxation affirmations techniques in order to increase self-efficacy patient with nasopharynx cancer. **Method:** This study used pre-experiment pre-post test design. Population had taken from patient with nasopharynx cancer in THT Patient Departement Dr. Soetomo Hospital at Surabaya. Sample comprised 19 respondents who selected based on inclusion criteria. Independent variable was the relaxation affirmations. Dependent variable was self efficacy nasopharynx cancer patients. Data were collected using the observation sheet. **Result:** The results showed that there were significant influence of relaxation affirmation in increased self- efficacy patient with nasopharynx cancer, with $p = 0.008$. **Discussion:** Based on that results, it can be concluded that relaxation affirmations help patients nasopharynx cancer in THT Patient Departement Dr. Soetomo Hospital at Surabaya in improving self-efficacy so that they would have ability to accept reality and belief in health pattern for optimizing quality of life. Relaxation affirmations techniques including diaphragma breathing and affirmation decrease sympatic nerve activity and increase positive firm belief in patient.

Keys words: relaxation affirmations, self-efficacy, nasopharynx cancer patients

PENDAHULUAN

Pasien yang mengetahui dirinya mengidap kanker dapat menjadi stress dan merasa dia akan cepat mati (Sukardja, 2000). Hal ini dikarenakan kanker dapat menimbulkan gejala psikis dan sosial bagi pasien karena kanker masih sangat mudah diasosiasikan dengan kematian, penderitaan, biaya mahal, pengobatan jangka panjang yang melelahkan dan akibat terapi yang tidak nyaman (Deviana, 2009). Kanker nasofaring sendiri merupakan kanker yang berasal dari sel epitel nasofaring yang berada di rongga belakang hidung dan di belakang langit-langit rongga mulut. Letak kanker yang berdekatan dengan area kepala membuat penyebaran virus Epstein Barr mudah terjadi, virus ini dapat menyebar pada bagian mata, telinga, kelenjar leher, dan otak sehingga penderita kanker nasofaring seringkali

mengalami *emotional distress* (Djafar, 2009). Perbedaan prognosis (angka bertahan hidup) pada pasien kanker nasofaring yaitu 76,9% untuk stadium I, 56% untuk stadium II, 38,4% untuk stadium III, dan hanya 16,4% untuk stadium IV (Averdi, 2000). Perkembangan penyakit kanker nasofaring pada umumnya relatif cepat sehingga angka harapan hidup relatif pendek kurang dari 5 tahun, kondisi seperti ini akan mempengaruhi kondisi psikis seseorang, yang dapat berupa ansietas dan depresi (Sudoyo, 2007). Klien dengan persepsi yang negatif yang berasal dari diri sendiri, seperti kekhawatiran yang berlebihan, tekanan batin karena kehilangan sesuatu dalam dirinya menyebabkan pasien mengalami penurunan *self efficacy*. Tingkat *self efficacy* yang rendah dan lingkungan yang tidak mendukung akan menjadi apatis, pasrah atau merasa tidak mampu untuk mengatasi keadaan (Alwisol, 2004). *Self*

efficacy merupakan keyakinan yang bisa mempengaruhi seseorang dalam merasakan, berfikir, memotivasi dirinya dan beraksi yang dikembangkan dari teori belajar sosial oleh Bandura pada tahun 1977.

Keadaan *emotional distress*, jika tidak diatasi dapat berkembang menjadi gangguan psikologis (*adjustment disorder*) dan memperburuk kondisi fisik penderita kanker. Kondisi psikologis merupakan penggerak hidup kita untuk berbuat menjadi lebih baik atau lebih buruk tergantung pada kemampuan dalam mengendalikan kondisi psikologis. Gambaran reaksi psikologis pada pasien kanker nasofaring di Ruang THT umumnya merasa khawatir, firasat buruk, sampai gelisah. Relaksasi merupakan salah satu prosedur latihan yang bisa digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan depresi (Bernhardt, 2001). Afirmasi merupakan *self hypnotherapy* dalam dunia lebih ringan, disebut juga sugesti diri, dimana seseorang dapat menghipnosis diri sendiri dari emosi negatif. Afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan pasien dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan (afirmasi) sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri dalam memaknai suatu kehidupan sehingga tercipta *self efficacy* yang baik (Brealey, 2002). Namun pengaruh relaksasi afirmasi terhadap *self efficacy* pasien kanker nasofaring belum dapat dijelaskan.

Kurang lebih 5 dari 100.000 penduduk Indonesia adalah pengidap kanker nasofaring. Kanker nasofaring masuk dalam kelompok lima besar tumor ganas yang sering dijumpai di Indonesia, bersama-sama dengan kanker payudara, leher rahim, paru dan kulit. Kanker nasofaring merupakan kanker yang paling banyak diderita masyarakat untuk jenis kanker Telinga Hidung Tenggorokan (THT) Kepala Leher (KL) (Tritia, 2009). Berdasarkan data yang didapat peneliti di ruang THT RSUD Dr. Soetomo Surabaya pada tahun 2007 didapatkan kenaikan sebesar 63% pasien kanker nasofaring dari tahun 2006, yaitu sebanyak 194 pasien kanker nasofaring pada tahun 2006 dan 304 pasien pada tahun 2007. Pada bulan Oktober, November dan Desember didapatkan rata-rata 25 pasien

kanker nasofaring yang mayoritas menjalani kemoterapi. Penderita kanker nasofaring lebih sering dijumpai pada pria dibanding pada wanita dengan rasio 2-3 : 1. Penyakit ini ditemukan terutama pada usia yang masih produktif yaitu usia 30-60 tahun, dengan usia terbanyak adalah 40-50 tahun (Asroel, 2002). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir 47% pasien kanker nasofaring di Ruang RSUD Dr. Soetomo Surabaya tanggal 25 Juni 2008 sampai 10 Juli 2008 mempunyai *Self Efficacy* yang sedang dimana masih banyak didapatkan pasien yang belum bisa menerima akan keadaan dengan selalu menyesali kehidupan yang dialaminya sekarang, dan 6% mempunyai *Self Efficacy* yang kurang dimana pasien tidak memiliki keyakinan akan kesembuhannya, merasa untuk tidak bertanggung jawab akan kesembuhannya dengan bersikap acuh dan tidak kooperatif (Eka, 2008). Kondisi seperti ini jika dibiarkan akan menjadi gangguan psikologis yang lebih parah dan mempengaruhi kondisi klinis pasien.

Pengobatan kanker merupakan stressor baru bagi penderita, kemoterapi sering menimbulkan masalah atau stress pada pasien. Perasaan negatif dan informasi yang kurang dari petugas kesehatan tentang pelaksanaan, manfaat dan efek samping dari kemoterapi dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada pasien (Gale, 2000). Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mengurangi *self efficacy* (Alwisol, 2004). Jika tidak dapat mengatasi stressor yang dialaminya, maka pasien bisa mengalami emosi yang negatif dan menuju ke tahapan stress lebih lanjut. Hal tersebut bisa memperburuk kondisi pasien, baik kondisi fisik maupun psikis. Kondisi stress pasien kanker memiliki pengaruh yang signifikan pada perjalanan penyakit. Stress mempengaruhi motivasi untuk hidup yang membuat seluruh hormonal tubuh tidak mampu menjadi imun atau kekebalan bagi dirinya sendiri. Pengaruh stress terhadap sistem imun adalah akibat pelepasan neuropeptida dan adanya reseptor neuropeptida pada limfosit B dan limfosit T. Kecocokan neuropeptida dan reseptornya akan menyebabkan stress dan dapat mempengaruhi kualitas sistem imun seseorang maka perlu meningkatkan *self efficacy* dan menciptakan lingkungan yang

konduktif selama proses pengobatan. Dengan kepercayaan kesehatan yang tinggi diharapkan klien dapat mengatasi stress dan akan berusaha mencapai kesembuhan yang diharapkan atau mengubah tingkah laku menjadi perilaku sehat sehingga stress berkurang dan *self efficacy* pasien akan lebih baik (Alwisol, 2004).

Di Ruang THT RSUD Dr. Soetomo saat ini sudah dilakukan pendekatan spiritual dan PKMRS individu untuk meminimalkan reaksi psikologis pasien kanker nasofaring. Pengurangan emosi negatif dan relaksasi dapat membantu seseorang untuk menurunkan stress dan depresi (Bernhardt, 2001). Penetralisiran emosi negatif melalui pemberian nafas ditambah dengan pemberian kalimat afirmasi yang ditanamkan dipikiran alam bawah sadar pasien dapat membentuk persepsi dan coping yang positif sehingga akan mempengaruhi sistem limbik untuk meningkatkan respon emosi yang positif, meningkatkan pertahanan diri, serta perasaan relaks (Andika, 2007). Relaksasi afirmasi merupakan teknik gabungan antara relaksasi dan afirmasi yang dapat menurunkan emosi negatif dengan menanamkan kalimat afirmasi kedalam pikiran alam bawah sadar seseorang disaat merasa rileks setelah diberikan relaksasi yang prosedurnya mudah untuk dilakukan, serta tidak membutuhkan biaya, waktu, dan tenaga yang begitu besar sehingga dengan latar belakang demikian peneliti mencoba menerapkan relaksasi Afirmasi sebagai satu upaya untuk meningkatkan *self efficacy* pasien kanker nasofaring di Ruang THT RSUD Dr. Soetomo Surabaya

BAHAN DAN METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian *pra eksperimental one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker nasofaring Di Ruang THT RSUD Dr. Soetomo Surabaya pada tanggal 4-14 Januari 2009 berjumlah 25 pasien dengan stadium lanjut. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan penentuan kriteria sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang dimaksud adalah: pasien kanker nasofaring dengan usia minimal 20 tahun, pasien kanker nasofaring

stadium III dan IV yang kooperatif, pasien kanker nasofaring yang menjalani kemoterapi. Kriteria Eksklusi yang dimaksud adalah pasien kanker nasofaring yang pulang paksa. Sampel yang didapat sebanyak 19 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi afirmasi, sedangkan variabel tergantung yang digunakan yaitu *self efficacy* pada pasien kanker nasofaring. Teknik Relaksasi Afirmasi merupakan teknik gabungan antara dari teknik nafas dalam dan afirmasi yang berbasis pada teori Respon Relaksasi Benson (Benson, 1975) dan teori *Self-affirmation Steele* yaitu penggunaan nafas dalam dan pengulangan kalimat positif sederhana yaitu kalimat yang dapat meningkatkan keyakinan diri dan menghindari kata “tidak” yang terangkai dalam 6 langkah yang dilakukan secara terprogram dan teratur yang bertujuan untuk meningkatkan integritas diri dan memberikan kondisi santai serta perasaan rileks (tabel 1). Pelaksanaan relaksasi afirmasi dilakukan sehari sekali selama 3 hari pada masing-masing pasien. Waktu pelaksanaan pada sore hari antara jam 5-7 sore dan dalam satu sesi dilakukan antara 10-15 menit. Pelaksanaan dilakukan diruang kelas 1 atau kelas 2, atau ruangan yang memungkinkan yang tidak terlalu bising.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang didapatkan peneliti dari konsep yang sudah ada dengan sedikit modifikasi untuk menyesuaikan dengan keadaan lingkungan responden. Kuesioner *self efficacy* dimodifikasi dari *Vanderbilt Mental Health Self Efficacy Questionnaire* yang terdiri dari 25 item pernyataan skala Likert tentang *efficacy expectation*, yaitu persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu dan *outcome expectations*, yaitu perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu dan motivasi untuk berpartisipasi terhadap proses mencapai kesembuhan. Semua item pernyataan adalah *favorable* dengan pertimbangan pernyataan *unfavorable* dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu dan dapat meningkatkan stress. Kuesioner *self efficacy* adalah kuesioner tertutup dan akan diisi oleh penderita kanker nasofaring. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang

disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai (Arikunto, 2007). Skala Likert yang dipakai yaitu Sangat Setuju (SS) bernilai 5, Setuju (S) bernilai 4, Tidak Setuju (TS) bernilai 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Peneliti sengaja menghilangkan item yang ada di tengah, yaitu ragu-ragu karena responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah (karena dirasa aman dan paling gampang karena hampir tidak berpikir) (Arikunto, 2007). Nilai tertinggi yang didapat= 125, Nilai terendah yang

didapat=25, Dikategorikan dalam prosentase (Arikunto, 2003): Tinggi=76-100%, Sedang= 56-75%, Rendah= <56%. Data yang terkumpul dan memenuhi syarat dikelompokkan dan ditabulasikan sesuai dengan sub variabel. Data-data tersebut selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed ranked Test* program Windows SPSS dengan menggunakan derajat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Dari analisis tersebut dilakukan pembahasan secara deskriptif dan analitik sehingga diperoleh suatu gambaran dan pengertian yang lengkap tentang hasil penelitian.

Tabel 1. Langkah-langkah relaksasi Afirmasi

No	Langkah-langkah
1.	Anjurkan klien duduk dengan bahu rileks dan punggung tegak, namun tetap merasa nyaman
2.	Anjurkan klien untuk bernafas melalui hidung di sepanjang latihan dan menggunakan pernafasan perut.
3.	Anjurkan klien untuk berfokus pada pernafasannya. Tarik nafas dengan lambat dan mendalam dalam hitungan empat hitungan (detik). Lalu hembuskan secara perlahan dalam delapan detik. Ulangi sebanyak dua atau tiga kali, lalu tarik beberapa kali pernafasan yang normal, lalu ulangi pernafasan yang dilakukan secara perlahan.
4.	Lakukan pernafasan secara perlahan dan mendalam dalam empat hitungan (detik), tahan selama empat detik tanpa ketegangan, lalu hembuskan nafas dalam empat hitungan. Ulangi beberapa kali.
5.	Tutup mata apabila mungkin, lalu tarik nafas dua atau tiga kali. Dalam setiap hembusan nafas, anjurkan klien untuk merasakan bahwa ia sedang melepaskan ketegangan yang ada pada dirinya serta merasakan bahwa dengan setiap hembusan nafas dia menjadi lebih segar dan lebih berenergi.
6.	Anjurkan klien untuk fokus pada bagian di antara pusar dan tulang dada (<i>solar plesus</i>) dan menyadari pernafasan yang mengalir keluar dan masuk. Sambil merasakan gerakan naik-turun perut, anjurkan klien untuk mengucapkan kalimat afirmasi yang ditentukan pasien sendiri, dengan cara kita menanyakan pasien apa yang sedang dirasakan dan ingin dilakukan serta harapan pasien kedepan misal : “Semuanya baik-baik saja, saya merasa tenang” atau “saya yakin bisa menjalani cobaan ini”, “saya percaya tuhan masih menyayangi saya, saya ikhlas dan pasrah”.

HASIL PENELITIAN

Distribusi responden berdasarkan data demografi, sebagian besar responden berusia 51-60 tahun (37%), usia 31-40 tahun sebanyak 27%, dan berusia 41-50 tahun (26%). Berdasarkan jenis kelamin yaitu sebagian besar responden adalah berjenis kelamin laki-laki (74%). Seluruh responden sudah menikah dengan tingkat pendidikan sebanyak 37% tamat SD, 16% tamat SLTP, dan responden yang tidak pernah mendapatkan pendidikan formal sebanyak 31%. Berdasarkan pekerjaan yaitu sebagian responden bekerja sebagai petani (53%), dan

wiraswasta (26%), serta sebanyak 10% responden tidak bekerja. Seluruh responden sudah mendapatkan informasi dari petugas kesehatan. Mayoritas tidak ada keluarga responden yang menderita kanker (89%). Sebanyak 15 responden (79%) menyatakan suka merokok dan 14 responden (74%) sering makan makanan instan dan penyedap rasa, makan ikan asin didapatkan pada 12 responden (63%). Berdasarkan kemoterapi yang dijalankan yaitu paling banyak responden menjalani kemoterapi yang ke-II (42%) dan kemoterapi yang ke-III (26%), sisanya masih menjalani kemoterapi ke-I, IV,

dan V. penderita stadium IV yaitu sebanyak 16 orang (84%).

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan relaksasi afirmasi 7 responden (37%) mengalami *self efficacy* sedang, 58% baik, dan 5% kurang. Setelah diberikan relaksasi afirmasi 17 responden (89%) pasien kanker nasofaring memiliki *self efficacy* yang tinggi dan 2 responden (11%) masih mengalami *self efficacy* yang sedang. Berdasarkan uji statistik wilcoxon Signed Rank Test ditemukan adanya perubahan tingkat *self efficacy* sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi afirmasi dengan nilai $p=0,008$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 19 responden, pasien yang memiliki *self efficacy* tingkat tinggi sebanyak 11 responden (58%), 7 responden sedang (37%), dan kurang sebanyak 1 responden (5%). Dari 11 responden yang mempunyai *self efficacy* tinggi 7 responden (64%) memiliki *outcome expectation* yang lebih tinggi dan 2 responden (18%) memiliki *efficacy expectation* yang lebih tinggi, dan 2 responden (18%) memiliki *efficacy expectation* dan *outcome expectation* yang berimbang. *Efficacy expectation* yang tinggi yaitu percaya bahwa dirinya dapat memperoleh kesembuhan dengan usaha yang sungguh-sungguh diyakini dapat berhasil, dan *outcome expectation* tinggi yaitu responden termotivasi, turut berperan serta dalam proses pengobatan. Responden merasa bertanggung jawab dalam proses pengobatan dan mengerti bagaimana usaha yang harus dilakukan untuk membantu mendapatkan kesembuhan.

Diketahui bahwa dari 7 responden yang mempunyai *self efficacy* sedang mempunyai *outcome expectation* yang rendah sebanyak 3 responden (43%), tidak berpartisipasi langsung pada perencanaan pengobatan, mereka mempercayakan rencana pengobatan kepada keluarga atau petugas kesehatan sendiri. Responden pasif tidak tahu mengenai rencana pengobatan dan kurang merasa bertanggung jawab atas kesembuhannya. Sebagian responden juga tidak mengatakan keluhan tentang permasalahan dalam kesehatan seperti nyeri

kepala, berdenging di telinga dan mual baik kepada petugas kesehatan maupun kepada keluarga. Permasalahan tersebut diatasi sendiri dengan membiarkannya begitu saja dengan beristirahat.

Kepercayaan seseorang akan *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh empat sumber yang termasuk pengalaman pribadi, bertemu seseorang yang mengalami kejadian yang sama dengan dirinya yang berhasil sukses, pengaruh sosial oleh seseorang yang sukses dalam keadaan yang sama dan keadaan emosi seseorang (Alwisol, 2004). Persepsi *self efficacy* dapat dilihat dari persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu yang disebut *efficacy expectation* dan perkiraan diri bahwa usaha yang dilakukan akan mencapai hasil dan partisipasi dalam usaha yang dilakukan atau *outcome expectation* (Godwin, 2004). *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh gender. Pada umumnya dilaporkan bahwa laki-laki cenderung lebih percaya diri daripada perempuan (Meece, 1991 dalam Schunk, 1999). Laki-laki dan perempuan juga mempunyai kecenderungan perbedaan sikap ketika mempersepsi *self efficacy*. Perempuan lebih rendah dalam mempersepsi *self efficacy* mereka daripada laki-laki (Schunk, 1999). *Self efficacy* dipengaruhi oleh usia. Faktor kematangan usia sangat mempengaruhi proses berpikir seseorang (Huclock, 1998). Persepsi kognitif *in-efficacy* disertai rendahnya tingkat intelektual individu akan membuat seseorang lebih rentan terhadap stres dan depresi. *Self efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang gagal.

Sebagian responden adalah laki-laki sehingga mereka lebih baik dalam mempersepsi *self efficacy* mereka. ini tergambar bahwa dari 11 orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi, 8 diantaranya adalah laki-laki dan 3 orang lainnya adalah perempuan. Sebanyak 26% responden berusia antara 41-50 tahun. Semakin cukup umur, tingkat pengetahuan dan kematangan seseorang akan lebih dalam berpikir dan bekerja, semakin banyak pula pengalaman hidup yang didapat sehingga akan berpengaruh terhadap *self efficacy* individu. Responden yang mempunyai *self efficacy* kurang berusia >60 tahun yang menderita

stadium IV, menjalani kemoterapi ke-1 dan menderita kanker nasofaring selama 6 bulan, hal ini dipengaruhi karena belum adanya pengalaman pribadi dan keadaan emosi yang labil karena kemoterapi merupakan hal yang baru bagi pasien. Kurangnya komunikasi dan interaksi dengan model sosial membuat *self efficacy* individu menjadi kurang. Keadaan fisik responden juga mempengaruhi persepsi *self efficacy*, responden yang sudah menjalani kemoterapi tahap akhir tetapi kondisi fisik mereka menurun membuat *self efficacy* kurang. Sebagian responden tidak mengerti dan bingung pada rencana pengobatan, tahapan kemoterapi serta pengobatan lanjutan setelah kemoterapi, dan prosedur dalam pengobatan masih dirasakan membingungkan bagi responden sehingga membuat kurangnya *self efficacy* individu.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan relaksasi afirmasi terjadi perubahan tingkat *self efficacy* pasien kanker nasofaring. Sebanyak 37% pasien kanker nasofaring yang memiliki *self efficacy* sedang setelah dilakukan relaksasi afirmasi berubah menjadi 11%, dan 5% pasien kanker nasofaring yang memiliki *self efficacy* yang kurang setelah dilakukan relaksasi afirmasi berubah menjadi 0%. Secara keseluruhan pemberian relaksasi afirmasi memberikan reaksi positif terhadap peningkatan *self efficacy* pasien kanker nasofaring.

Berdasarkan data 17 responden pasien kanker nasofaring yang memiliki *self efficacy* tinggi sudah mengalami peningkatan *efficacy expectation* sebanyak 11 responden (65%) yang ditunjukkan dengan 8 responden (73%) menyatakan setuju dan 27% menyatakan setuju sekali bahwa mereka harus memiliki kepercayaan dan kemampuan untuk turut berperan serta dalam mencapai kesembuhan. Peningkatan *efficacy expectation* pasien kanker nasofaring juga tergambar pula bahwa bukan merupakan hal yang sia-sia untuk percaya bahwa bisa mendapatkan kesembuhannya kembali, 74% pasien setuju akan hal itu. Setelah dilakukan relaksasi afirmasi juga terjadi peningkatan *outcome expectation* pada pasien kanker nasofaring sebesar 94%, mereka percaya akan hasil yang diharapkan dengan selalu mengikuti program terapi secara aktif dan ingin selalu mengetahui perkembangan kesehatannya.

Sebagian besar responden setelah dilakukan relaksasi mempunyai *self efficacy* yang tinggi, sudah menerima dengan pasrah menderita penyakit kanker nasofaring meskipun sudah menderita sakit selama 12 bulan ataupun yang baru 5 bulan, tapi responden tetap yakin dapat memperoleh kembali kesehatannya sehingga tetap mencari pengobatan yang mereka yakini dapat membantu mendapatkan kesembuhan. Responden sudah mempercayakan pengobatan kepada pihak RSUD Dr. Soetomo. Responden yang merasa harus mengetahui keadaan mereka sudah mengerti bagaimana caranya mendapatkan informasi tentang penyakit dan pengobatan terbaik kanker nasofaring.

Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri memiliki tingkat distress dan efek fisik terhadap stress yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi (Bonnano, Recknicke, & Deckel, 2005 dikutip oleh Creswell, 2007). Peningkatan integritas diri juga membantu seseorang untuk menghadapi ancaman dan peristiwa hidup yang menyakitkan dengan lebih adaptif (Sherman & Cohen, 2006).

Pasien kanker nasofaring yang mendapatkan intervensi relaksasi afirmasi memiliki pemahaman dan kemampuan yang relatif baik karena didukung oleh umur pasien yang sebagian besar berada pada rentang 31-60 tahun dan juga terdapat responden yang berpendidikan setingkat SD dan SMP sehingga responden masih dapat menerima stimulus dan instruksi yang diberikan dengan baik. Sebanyak 17 responden memiliki *self efficacy* yang tinggi dan masih ada 2 responden memiliki *self efficacy* yang sedang, hal ini dikarenakan salah satu responden sudah berusia >60 tahun dalam pemahaman dan kemampuan intervensi kurang baik.

Hasil uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai kemaknaan $p=0,008$ ($\alpha \leq 0,05$) dengan demikian hipotesis diterima, yang berarti terjadi peningkatan *self efficacy* yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi afirmasi.

Relaksasi afirmasi merupakan teknik gabungan antara penggunaan nafas dan pengulangan kalimat positif sederhana yang terangkai dalam 6 langkah yang dilakukan secara terprogram dan teratur yang bertujuan untuk memberikan kondisi santai dan

perasaan rileks. Melakukan relaksasi afirmasi seperti ini dapat memberikan perasaan rileks dan melalui afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik (Brealey, 2002)

Pada waktu tarik nafas panjang otot-otot dinding (*musculus rectus abdominalis transversus, musculus abdominalis internal dan eksternal oblique*) menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma keatas dapat berakibat meningkatkan tekanan abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat ke seluruh tubuh jaringan tubuh terutama organ-organ vital seperti otak, jantung (Sudarsono, 1999; Nurhidayah, 2005). Ketika inspirasi panjang dilakukan, hal itu akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflasi paru. Kemudian rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Kemudian informasi diteruskan ke batang otak, efeknya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktivitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas begitu pada kemoreseptor. Selanjutnya respon akut peningkatan tekanan darah dan inflasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006).

Afirmasi merupakan pernyataan yang kuat dan positif yang sangat berpengaruh untuk memperkuat rasa percaya diri. Melalui pengulangan dari beberapa kalimat penegasan (afirmasi) tertentu, maka alam bawah sadar akan dapat menerima pesan yang terkandung dalam kalimat afirmasi tersebut, dan kecenderungan untuk mengucapkan hal-hal positif mulai ditukar dengan gambar-gambar dan pemikiran yang lebih positif (Brealey, 2002). Seseorang dengan gambaran diri yang positif (harga diri yang tinggi dan keyakinan terhadap diri sendiri yang tinggi) memiliki respon biologis terhadap stress dan tingkat distress yang rendah dan kesehatan mental yang lebih baik (Taylor, 1997).

Perasaan ikhlas dan pasrah, kondisi lingkungan yang tenang, serta posisi yang

nyaman dalam melakukan relaksasi afirmasi dapat meningkatkan keyakinan positif terhadap diri, meningkatkan integritas diri, membentuk coping dan respon emosi yang positif, meningkatkan pertahanan diri dan perasaan tenang, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga menurunkan sekresi hormon epinefrin-norepinefrin-ketekolamin, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan vaskularisasi yang pada akhirnya dapat menurunkan rangsangan emosional dan dapat meningkatkan *self efficacy*.

Pasien kanker nasofaring yang terlibat dalam penelitian ini sebagian besar mempunyai penurunan akan kemampuan diri dalam menghadapi penyakitnya, mereka masih belum sepenuhnya yakin akan program terapi yang dijalani merasa sia-sia dan tidak merasa bertanggung jawab untuk perlu mengetahui perkembangan kesehatan dirinya sendiri sehingga pasien kurang dalam berperan aktif terhadap pengobatan, dengan keterlibatan mereka dalam relaksasi afirmasi membuat mereka mendapatkan peningkatan gaya berfikir yang positif dengan selalu menanamkan pada diri sendiri bahwa mereka harus menjalani hidup dengan semangat, selalu berusaha untuk memperoleh yang terbaik dan menerima dengan ikhlas cobaan yang dialami. Relaksasi afirmasi juga dapat meningkatkan coping pasien yang lebih adaptif yaitu dengan selalu mengutarakan permasalahan yang berhubungan dengan kesehatannya kepada tenaga kesehatan sehingga mereka bisa mendapatkan pengobatan yang tepat. Relaksasi juga dapat memberikan perasaan tenang dan rasa tentram yang mereka butuhkan sehingga dalam menjalani kehidupan mereka lebih sabar dan pasrah menghadapi cobaan tanpa menghilangkan kemampuan untuk tetap berusaha akan kesehatannya.

Pelaksanaan relaksasi afirmasi membutuhkan perasaan yang tenang dan nyaman sehingga dibutuhkan tingkat spiritualitas akan kepercayaan terhadap tuhan yang baik. Penggunaan kalimat afirmasi “Semuanya baik-baik saja, saya merasa tenang” atau “saya yakin bisa menjalani cobaan ini”, “saya percaya Tuhan masih menyayangi saya, saya ikhlas dan pasrah” yang dilakukan oleh peneliti masih bisa ditingkatkan dengan penambahan do’a sesuai keyakinan pasien sehingga fase penerimaan

akan kalimat afirmasi dalam alam bawah sadar bisa lebih optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Relaksasi afirmasi membantu pasien kanker nasofaring di Ruang THT RSUD Dr. Soetomo Surabaya dalam meningkatkan *self efficacy* sehingga pasien kanker nasofaring mengalami peningkatan kemampuan untuk menerima kenyataan dengan ikhlas dan pasrah dan terjadi peningkatan perasaan tenang yang sangat berguna untuk menjalani kehidupan lebih tenang dan penuh semangat.

Saran

Bagi profesi keperawatan sebaiknya menerapkan latihan relaksasi afirmasi kepada pasien kanker nasofaring yang mengalami penurunan *self efficacy* karena melalui latihan ini memungkinkan pasien kanker nasofaring untuk memiliki coping yang positif dan kepercayaan akan kemampuan mereka dalam mencapai kesembuhan sehingga dalam tindakan keperawatan mereka juga dapat bertindak kooperatif. Bagi institusi rumah sakit sebaiknya menyediakan ruangan khusus untuk melakukan relaksasi afirmasi karena proses pelaksanaan relaksasi membutuhkan suasana yang tenang dan nyaman. Selain itu dibutuhkan SOP agar perawat memiliki standart dalam melaksanakan relaksasi afirmasi yang bermanfaat untuk meningkatkan *self efficacy* pasien. Kepada pembaca khususnya dan masyarakat pada umumnya diharapkan ikut memperhatikan penurunan *self efficacy* yang terjadi pada pasien kanker nasofaring dan usaha-usaha untuk meningkatkannya melalui relaksasi afirmasi atau kegiatan lainnya. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh relaksasi afirmasi dan terapi doa terhadap *self efficacy* pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, hlm. 335
- Andika, R.N. 2007. *Pengaruh Dukungan Sosial dari Teman Dekat terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di*

UPSTW Bangkalan. Skripsi tidak dipublikasikan. Surabaya: Universitas Airlangga, hlm. 54-60

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinneka Cipta, hlm. 140, 241, 349
- Asroel, Harry A. 2002. *Penatalaksanaan radioterapi pada karsinoma nasofaring*. (Online), (<http://Library.usu.ac.id>., diakses tanggal 3 Oktober 2009, jam 21.00 WIB)
- Benson, H. 1975. *The Relaxation Response*. New York : William Morrow And Company, inc., hlm. 19, 62, 68
- Bernhardt, S.I. 2001. *Combating Depression: Exercise, Relaxation, Cleansing, and Nutrition*. (Online), (<http://www.have-a-heart.com/self-help-viii.html>., diakses tanggal 10 Oktober 2009, jam 21.00 WIB)
- Brealey, E. 2002. *Seri 10 menit menghilangkan stress*. Batam: Karisma Publishing Group, hlm. 40–41,101
- Creswell, J.D. 2007. Does Self-Affirmation, Cognitive, Processing or Discovery of Meaning Explain Cancer-related Health benefit of Expressive Writing. *PSPB*. 33 (2), Februari 2007, 238-250, (Online), (<http://creswel.ucla.edu>., diakses tanggal 22 Oktober 2009, jam 21.00 WIB)
- Deviana, Yuniko. 2009. *Kebersamaan Sebagai Terapi Psikososial Bagi Penderita Kanker*. (Online), (<http://klubkanker.multiply.com/journal>., diakses tanggal 22 Oktober 2009, jam 19.00 WIB)
- Djafar, Rayat. 2009. *Ikan Asin Picu Kanker Nasofaring*. (Online), (<http://rayatdjafar.com> <http://infodunia-4u.blogspot.com/2009/08/ikan-asin-picu-kanker-nasofaring.html>., diakses tanggal 21 Oktober 2009, jam 19.00 WIB)
- Eka, Nur Paramita. 2008. *Hubungan Self Efficacy dengan Respon Emosional Pasien Kanker Nasofaring Stadium Lanjut*. Skripsi tidak dipublikasikan. Surabaya: Universitas Airlangga, hlm. 56-60

- Godwin, Jennifer. 2004. *Vanderbilt Mental Health Self Efficacy Questionnaire*, (Online), (<http://www.fasttrackproject.org/sanford.duke.edu/centers/child/fasttrack/techrept/v/vmh/vmh12tech.pdf>), diakses tanggal 4 Desember 2009, jam 16.00 WIB)
- Nurhidayah, 2005. *Pengaruh Pelaksanaan Teknik Relaksasi Pernafasan terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien IMA*. Skripsi tidak dipublikasikan. Surabaya: Universitas Airlangga, hlm. 72-75
- Rice, L.B. 2006. *Relaxation Training & Its Role in Diabetes & Health*, (Online), (<http://myhealth.goy>), diakses tanggal 12 Oktober 2009, jam 14.00 WIB)
- Schunk. 1999. *The Development of Academic Self Efficacy*. (Online), (<http://www.edst.purdue.edu/moon/E DPS235/lectures/00-01-19%20Social%20Cognitive%20Theory.htm>), diakses tanggal 22 Oktober 2009, jam 09.00 WIB)
- Sherman, D.K., & Cohen, G.I. 2006. *The Psychology of Self-defense: Self-affirmation theory*, In M.P Zasna (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 38. San Diego, CA: Akademik Press hlm. 183-242.
- Sukardja. 2000. *Onkologi Klinik*. Surabaya: Airlangga University Press, hlm. 26-28
- Taylor, 1997. *Fundamental of Nursing "The Art of Nursing Care"*. Philadelphia: Lippicont, hlm. 1310-1317

STRES DAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Amalia Erit Rina Fadillah

**eJournal Psikologi
Volume 1, Nomor 3, 2013**

HALAMAN PERSETUJUAN PENERBITAN ARTIKEL EJOURNAL

Artikel Ejournal Dengan Identitas Sebagai Berikut :

Judul : Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman
Yang Sedang Menyusun Skripsi

Pengarang : Amalia Erit Rina Fadillah

NIM : 0702035080

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman

Telah Di Periksa Dan DiSetujui Untuk Dionlinekan Di Ejurnal Program Studi Psikologi Fisip
Unmul.

Samarinda 18 November 2013

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Diah Rahayu, S.Psi., M.Si
NIP. 19770315 200801 2 014

M. Ali Adriansyah, S. Psi., M. Si
NIP. 19800513 200801 1 013

**Bagian Dibawah Ini
DIISI OLEH PROGRAM STUDI**

Identitas Terbitan Untuk Artikel Diatas :

Nama Terbitan : Ejurnal Psikologi	
Volume : 1	Program studi psikologi
Nomor : 3	
Tahun : 2013	
Halaman : 254-267	

STRES DAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Amalia Erit Rina Fadillah¹

Abstract

This study aimed to determine psychological distress condition and also motivation among college students in working thesis at Mulawarman University. This research is qualitative research. Subjects in this study were six psychology college students.

The results of this study described high stress on students because students found obstacles in doing thesis. Such as the difficulty of getting reference books, meeting time between lecturers and students, that raised the stress on students while student learning motivation in this study is quite good because the encouragement and motivation in family and environmental conditions support.

Keywords : Stress, Learning Motivation

Pendahuluan

Universitas Mulawarman adalah sebuah lembaga pendidikan tingkat perguruan tinggi yang juga ikut ambil bagian untuk dapat berperan serta dalam memperlancar tujuan pemerintah tersebut, yaitu dengan mempersiapkan generasi yang siap untuk terjun dalam mengelola sumber daya alam yang tersedia di negara ini. Di setiap perguruan tinggi telah menetapkan aturannya masing-masing jangka waktu kuliah yang diperlukan untuk dapat lulus sebagai sarjana S1 selama delapan semester atau empat tahun dan diberi kebijaksanaan sampai empat belas semester atau tujuh tahun (Universitas Mulawarman, 2008). Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.

Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Menurut Hidayat (2008) skripsi merupakan proses pembelajaran bagimahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Bagi mahasiswa, skripsi merupakan tugas akhir yang sangat membutuhkan motivasi belajar untuk menyelesaikannya

Penyusunan skripsi yang diaplikasikan dalam karya ilmiah merupakan salah satu kendala yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani

dalam menyelesaikan pendidikan akademis. Hal ini terlihat pada tingkat kelulusan mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sangat rendah yang pada tahun 2012 hanya terdapat tujuh mahasiswa Psikologi yang mengikuti wisuda dalam lima tahun terakhir (Universitas Mulawarman, 2012).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada teman-teman yang menyusun skripsi di Fisipol khususnya prodi psikologi di Universitas Mulawarman terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami kendala-kendala yang ada di kampus seperti sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres pada diri mahasiswa, sehingga apabila stres itu dirasakan terlalu berat maka dapat berdampak terhadap motivasi belajar yang ada pada diri mahasiswa.

Motivasi sebagai motor penggerak di dalam diri seseorang atau kondisi psikologis seseorang untuk melakukan sesuatu demi tercapainya suatu tujuan. Sedangkan motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang sehingga menimbulkan suatu kesemangatan atau kegairahan belajar. Seseorang yang tidak memiliki motivasi belajar tidak akan mungkin melakukan kegiatan belajar, dan perbuatan belajar akan terwujud apabila ada motivasi belajar dari dalam diri seseorang.

Menurut B. Uno (2011) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Motivasi belajar tidak hanya timbul dari internal diri seseorang tetapi juga harus dari eksternalnya sehingga dapat membangkitkan motivasi internal dari dalam diri seseorang.

Kendala-kendala tersebut akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat, skripsi terbengkalai dan tidak terselesaikan sehingga membuat mahasiswa menjadi stres. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti banyak mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mendiagnosa dirinya sendiri sebagai seseorang yang sedang mengalami stres. Dan diperkuat dengan hasil wawancara peneliti terhadap salah satu subjek pada tanggal 20 April 2013 bahwa subjek mengatakan saya sering tidak tenang, bahkan sampai bingung dengan apa yang akan saya lakukan.

Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, Murra, Evans, 2002). Menurut Atkinson (2000), reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini, reaksi stres yang sangat mencolok dari seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi. Kondisi demikian akan

membuat para mahasiswa mengalami perasaan tekanan baik secara fisik maupun psikis.

Mahasiswa mengalami stres karena merasa terbebani terus oleh skripsi. Semua kendala-kendala yang diakui atau tidak dapat menimbulkan stres yang akan bertambah jika ada teman-teman satu angkatan atau bahkan angkatan di bawahnya sudah mampu menyelesaikan lebih dahulu penyusunan skripsinya, ataupun mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Maharsari (2004) menyatakan bahwa stres merupakan pengalaman Universal. Stres tidak memandang usia, dan disetiap rentang perkembangan baik bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia pernah mengalami yang namanya stres. Bahkan stres dapat juga dialami oleh orang-orang dari berbagai bidang pekerjaan, baik pekerja kantoran, tukang pos, pelajar, mahasiswa, bahkan mungkin saja seorang pelawak dapat juga mengalami stres. Pelajar dan mahasiswa sebagian masih dapat digolongkan sebagai remaja, dimana masa remaja merupakan periode yang dipenuhi tekanan dalam hidup dan dipenuhi oleh situasi stres yang berasal dari perpanjangan stres dimasa kanak-kanak danantisipasi dari stres yang akan dihadapi di masa yang akan datang.

Menurut Sari (2007) ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan sampai menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut. Beberapa gambaran menunjukkan indikasi stres bahkan stres dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Jatuhnya mental dan turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha. Oleh karenanya penulisan skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Hambatan dan permasalahan diatas dapat dikatakan sebagai hambatan yang bersifat psikologis yang biasanya menjadi penyebab yang paling berpengaruh dalam timbulnya stres.

Menurut Azhari (2004) dalam penelitiannya, bahwa rata-rata orang yang mengalami gejala stres yang bersifat mental (seperti: konsentrasi tidak stabil dan gangguan ingatan jangka pendek) lebih sedikit daripada gejala stres yang bersifat fisik (seperti: telapak tangan sering berkeringat, mudah mengalami kelelahan dan jantung sering berdenyut kencang).

Kerangka Dasar Teori

Motivasi Belajar

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practice*) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut B. Uno (2011) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur

yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar.

Motivasi belajar dapat timbul karena faktor *intrinsik*, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Tetapi harus diingat, kedua faktor tersebut disebabkan oleh rangsangan tertentu, sehingga seseorang berkeinginan untuk melakukan aktivitas belajar yang lebih giat dan semangat.

Adapun menurut Hanafiah (2010) mendefinisikan motivasi belajar merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving force*), atau alat pembangunan kesediaan dan keinginan yang kuat dalam diri peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, efektif, inovatif, dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Menurut B. Uno (2011) indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar dengan baik.

Menurut Djamarah (2008) menyebutkan ada beberapa prinsip motivasi belajar, antara lain sebagai berikut motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar, motivasi instrinsik, motivasi berupa pujian, motivasi berhubungan, motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar, motivasi melahirkan prestasi dalam belajar.

Stres

Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Handoyo, 2001).

Stres menurut Sarafino (1994) merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Menurut Lazarus (1984) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1999). Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengidentifikasi situasi atau kondisi fisik, biologis, organisme yang

memberi tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada diatas ambang batas kekuatan (McGrath dan Wodford dalam Ared, 1997).

Lazarus (1984) membagi penyebab stres menjadi dua yaitu *dailiy hassles* dan *personal stressor*. Menurut Sarafino (1994) membagi tiga penyebab stres yaitu: aspek fisiologis, fase perlawanan dan fase keletihan.

Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di Universitas maupun insitut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Sedangkan menurut Wingkel (1997) masa mahasiswa meliputi rentang umur dari 18 sampai dengan 19 tahun sampai 24 sampai dengan 25 tahun. Rentang umur ini masih dapat dibagi-bagi atas periode 18 sampai dengan 19 tahun sampai 20 sampai dengan 21 tahun yaitu mahasiswa dari semester I sampai dengan semester IV dan periode umur 21 sampai dengan 22 tahun sampai 24 sampai dengan 25 tahun yaitu dari mahasiswa semester V sampai dengan semester VIII. Pada belum berhasil memecahkan berbagai persoalan mendesak secara memuaskan.

Wingkel (1997) mengatakan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa adalah pada dasarnya mahasiswa semester awal harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan dikampus dan diluar kampus, baik yang menyangkut hal-hal akademis maupun non akademis mahasiswa di semester tinggi harus menentapkan diri dalam mengajar cita-cita di bidang studi akademik di pekerjaan dan di bidang kehidupan. Beraneka kesulitan yang timbul dapat di bagi atas dua kelompok kesulitan ini berpengaruh terhadap yang lain kesulitan di bidang akademis misalnya: kurang menguasai cara belajar mandiri, kurang mampu mengatur waktu yang baik, salah pilih program studi, hubungan dengan dosen renggang atau jenuh. Sedangkan dibidang non akademis misalnya: kesulitan menanggung biaya pendidikan. Kurang dalam fasilitas belajar asupan makan yang kurang bergizi ketegangan dalam bergaul dengan teman atau rasa bosan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jumlah keseluruhan subjek berjumlah enam orang dengan menggunakan menggunakan prinsip *snowball* yaitu prosedur pengambilan sampel berdasarkan pengambilan sampel bola salju (*snowball sampling*) pengambilan sample dilakukan secara berantai dengan meminta informasi pada orang yang telah di wawancarai sebelumnya (Poerwandari, 2007). Metode penelitian ini menggunakan Skala DASS, observasi, wawancara. Sedangkan untuk trknik analisa data menggunakan reduksi data, dan penyajian data.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Menurut Sarafino (1994) reaksi terhadap stres terdiri dari beberapa aspek psikologis, yaitu kognisi, emosi dan perilaku sosial. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran stres pada keseluruhan subjek penelitian. Adapun gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berdasarkan dimensi psikologisnya tampak pada aspek kognisi yaitu berupa melemahnya ingatan atau perhatian dalam aktifitas kognitif. Berdasarkan aspek emosi dapat tampak seperti rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah sedangkan dari aspek perilaku sosial tidak terlalu menandakan adanya dampak yang buruk, seperti hubungan antara mahasiswa teman mahasiswa lainnya dan dosen terjalin cukup baik, dan juga tidak menampilkan perilaku agresif. Secara garis besar keseluruhan subjek melakukan bentuk-bentuk perilaku seperti sering lupa dan susah berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, adanya perasaan malu bertemu dengan mahasiswa satu angkatan yang sudah lulus terlebih dahulu, kurang dapat mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi, merasakan tertekan dengan kendala-kendala yang dialami dan mudah tersinggung.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada seluruh subjek penelitian, memang membuktikan bahwa keseluruhan subjek mengalami stres. Hal ini dibuktikan dengan gejala-gejala yang tampak seperti rasa percaya diri yang rendah, konsentrasi yang menurun, merasakan kejenuhan, kurangnya rasa bersemangat dan emosi yang tidak terkendali.

Pernyataan diatas dapat dibuktikan dari pernyataan keenam subjek. Dari aspek kognisi yang dialami oleh subjek SD subjek merasa banyak beban pikiran, mudah lupa, konsentrasi terganggu dan perasaan tertekan. Subjek DR mengaku mengalami penurunan pada aktifitas kognisi subjek merasakan konsentrasinya menurun serta adanya perasaan jenuh dan mudah lupa. Subjek MN mengaku merasakan kondisi pikiran dan perasaan yang tidak tenang sehingga subjek merasakan jenuh pada dirinya serta merasa tidak bersemangat dalam proses penyusunan skripsi. Subjek SR merasakan kondisi pikiran dan perasaan stres pada dirinya diakibatkan subjek ingin sekali mengejar wisuda pada bulan Juni ini, dimana subjek merasakan adanya beban dalam dirinya sehingga menimbulkan tekanan pada diri subjek. Subjek SN mengaku merasakan kondisi pikiran dan perasaan emosi yang tidak terkendali dan kurang stabil dalam pikirannya sehingga menghasilkan rasa tertekan dalam diri subjek, subjek juga merasakan jenuh pada dirinya diakibatkan terlalu lama menyusun skripsinya dan melihat teman-teman seangkatan dengan subjek sudah banyak yang lulus. Sedangkan subjek AU juga mengaku merasakan kondisi pikiran dan perasaan emosi yang tidak stabil sehingga mudah cepat marah meskipun itu dalam hal kecil pun dan dalam daya ingat subjek sering mengalami mudah lupa.

Berdasarkan aspek emosi yang dialami oleh subjek SD mengungkapkan bahwa subjek cenderung mengalami perasaan bosan, bingung, sehingga menimbulkan adanya perasaan jengkel serta subjek SD memiliki rasa percaya

diri yang rendah, karena merasa tidak mampu dalam proses penyusunan skripsi. Subjek DR mengalami perasaan bosan, jengkel dan tidak sabar diakibatkan karena proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan, subjek MN cenderung mengalami perasaan dan rasa semangat yang tidak terlalu tinggi sehingga menimbulkan rasa tekanan pada diri subjek yang diakibatkan karena proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan. Subjek SR cenderung mengalami perasaan emosi yang cukup baik meskipun terbayang-bayang akan skripsinya yang belum terselesaikan pada diri subjek SR. Subjek SN dari segi emosi subjek cenderung mengalami perasaan jengkel dan rasa jengkel yang timbul pada diri subjek diakibatkan karena skripsi yang belum terselesaikan sehingga subjek terkadang merasa jengkel serta tidak nyaman. Subjek AU merasakan stres sehingga menimbulkan beban pikiran dalam diri subjek dikarenakan adanya kendala-kendala yang membuat subjek cukup merasakan stres pada dirinya.

Sedangkan pada aspek perilaku sosial, subjek SD memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya seperti dosen pembimbing dan teman-teman sesama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek DR pun cukup memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya karena subjek mendapatkan dukungan dari teman-teman sesama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek MN memiliki hubungan yang cukup baik dengan teman-temannya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing juga cukup baik hanya saja subjek mengatakan bahwa secara profesional dosen pembimbing subjek cenderung mengulur waktu untuk melakukan bimbingan sehingga semangat subjek menurun. Subjek SR memiliki hubungan sangat baik dengan teman-temannya, subjek juga memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya hal ini terlihat berdasarkan hasil wawancara subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing subjek merasakan adanya perbedaan antara subjek dengan teman-teman lainnya. Subjek SN dari segi perilaku sosial subjek memiliki hubungan cukup baik dengan teman-temannya, subjek juga memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing pertama cukup baik sedangkan dengan dosen pembimbing kedua subjek cukup kesulitan untuk bertemu. Subjek AU cukup baik, subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya hal ini terlihat berdasarkan hasil wawancara subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya.

Menurut B. Uno (2011) berpendapat bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Motivasi belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat berpengaruh terhadap hasil penyusunan skripsi itu sendiri. Adapun motivasi belajar pada keseluruhan subjek dapat

diungkapkan melalui indikator motivasi belajar, indikator tersebut ialah adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran motivasi belajar pada keseluruhan subjek rata-rata cukup baik dalam menghadapi kondisi stresnya dalam menyusun skripsi. Hal tersebut menandakan bahwa secara garis besar keseluruhan subjek memiliki hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan juga kegiatan yang menarik dalam belajar.

Pernyataan diatas dapat dibuktikan dari pernyataan seluruh subjek berdasarkan indikator adanya hasrat dan keinginan berhasil, subjek SD mengungkapkan bahwa subjek cukup baik memotivasi dirinya sendiri dan mengatur waktunya antara pekerjaan dan skripsinya yang sedang dijalankan. Subjek DR mengaku memotivasi dirinya dengan cara mengingat orang tuanya, terkadang merasakan titik jenuh dalam proses skripsi ini berangsung tetapi subjek menyadari bagaimana pun skripsi yang dia kerjakan harus terselesaikan meskipun itu menjadikan pikiran dalam diri subjek.

Pada subjek MN subjek dilihat cukup baik dalam memotivasi belajarnya, dan subjek sangat menyimpan besar harapannya ingin segera lulus kuliah dimana subjek merasa sudah cukup lama dalam menyusun skripsi dan hal itu pun terkadang membuat subjek cukup lelah dan merasakan adanya beban pikiran dalam diri subjek. Subjek SR terlihat cukup baik, dilihat dari motivasi subjek dengan cara memotivasi dirinya sendiri dan subjek sudah berkeluarga ditambah dengan ambisi subjek yang ingin wisuda pada bulan Juni dan semangat subjek yang sangat tinggi. Subjek SN dalam hasrat dan keinginannya untuk berhasil yaitu dimana subjek cukup baik memotivasi dirinya sendiri dimana subjek mengingat perjuangan keluarganya. Sedangkan pada subjek AU cukup baik dalam memotivasi belajarnya, dan subjek sangat menyimpan besar harapannya ingin segera lulus kuliah dimana subjek merasa sudah cukup lama dalam menyusun skripsi dan subjek terkadang merasakan lelah dalam dirinya.

Kemudian berdasarkan indikator adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar subjek SD memiliki adanya dorongan dari keluarga yang cukup besar dan kebutuhan dalam belajar yang cukup baik hanya saja subjek memiliki kendala dalam penyusunan skripsi dimana lingkungan tempat tinggal subjek yang cukup bising sehingga konsentrasi subjek kadang terganggu. Subjek SD menyatakan fasilitas pendukung dalam mengerjakan skripsi tidak ada kekurangan, dan terlihat dari lingkungan disekitar rumah subjek tidak adanya masalah. Subjek MN dirasakan subjek cukup berpengaruh dimana lingkungan tempat tinggal subjek sangat berpengaruh dikarenakan kondisi tempat subjek yang kurang mendukung seperti dalam kebersihan tempat tinggal subjek

sehingga subjek tidak merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi. Tetapi dengan adanya dorongan yang dilakukan oleh keluarga cukup memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi bagaimana pun subjek merasa skripsi ini adalah tanggung jawab subjek.

Subjek SR mendapatkan dukungan yang besar dari keluarganya dan subjek merasakan selain dari keluarganya subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya. Sedangkan pada subjek SN menyatakan bahwa dalam dorongan dalam belajar yang dirasakan cukup mengalami kesulitan dimana antara dosen dan subjek sulit untuk bertemu dan jika pada lingkungan tempat tinggal subjek tidak sama sekali merasakan kesulitan. Subjek AU menyatakan pula tidak ada masalah dalam lingkungan tempat tinggal subjek dan subjek mendapatkan dukungan yang besar dari keluarganya dan dalam hal fasilitas pun subjek tidak ada merasakan kesulitan.

Berdasarkan indikator adanya harapan cita-cita masa depan dimana subjek SD menyatakan bahwa subjek ingin membahagiakan kedua orang tuanya dan menjadi kebanggaan dalam keluarganya dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dari kehidupannya yang sekarang. Subjek DR menyatakan bahwa subjek ingin mendapatkan pekerjaan yang baik dan menjadikan kebanggaan orang tua subjek setelah skripsi ini terselesaikan. Subjek MN subjek ingin seperti itulah mendapatkan pekerjaan yang lebih baik lagi sesuai dengan gelar yang dia dapat dan subjek ingin menjadi sukses setelah skripsi ini terselesaikan. Subjek SR menyatakan juga bahwa subjek menginginkan pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik dari sekarang dan memberikan kebanggaan pada orang tuanya dan sekitar tempat tinggal subjek. Subjek SN harapan yang besar untuk menyelesaikan skripsinya dan subjek ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan jabatan di tempat perusahaan subjek sekarang tempat. Subjek AU ingin membahagiakan kedua orang tuanya dan menjadi kebanggaan dalam keluarganya dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dari kehidupannya yang sekarang.

Berdasarkan adanya penghargaan dalam belajar subjek SD menyatakan bahwa subjek merasa bangga dalam dirinya apabila skripsi yang dijalani telah selesai sehingga subjek akan mendapatkan gelar dan itu suatu kebanggaan dalam keluarganya. Subjek DR subjek merasa senang dan bangga sekali dengan gelar yang di dapat nanti dimana gelar yang di dapat nanti itu salah satu hal yang berharga dalam diri subjek dimana subjek merasakan dan subjek akan menerapkan kepada keluarga dan ilmunya nanti terutama contoh bagi adik-adik subjek, dan itu suatu kebanggaan baik dalam keluarga subjek itu sendiri maupun dalam lingkungan sekitar. Subjek MN menyatakan subjek merasa merasa senang karena subjek menganggap itu adalah awal kehidupan yang sangat baik untuk masa depannya. Dan gelar yang di dapat nanti itu suatu kebanggaan baik dalam diri sendiri maupun keluarganya dan dalam lingkungan tempat tinggal subjek. Subjek SR merasa senang dan bangga sekali dengan gelar yang didapat nanti dimana subjek selama menyusun skripsi merasakan adanya kendala-

kendala selama mengerjakannya dan pastinya hal itu terbayarkan semua dengan subjek sudah mendapatkan gelar sarjana nanti dan ilmu yang di dapat akan subjek terapkan dalam keluarga dan lingkungan tempat tinggal. Subjek SN merasa bangga sekali dengan gelar yang di dapat nanti dimana subjek selama menyusun skripsi merasakan adanya kendala-kendala selama mengerjakannya dan pastinya hal itu terbayarkan semua dengan subjek sudah mendapatkan gelar sarjana nanti dan ilmu yang didapat akan subjek terapkan dalam perusahaan subjek sekarang bekerja. Subjek AU merasa bangga sekali dengan gelar yang di dapat nanti dimana subjek selama menyusun skripsi merasakan adanya kendala-kendala selama mengerjakannya dan pastinya hal itu terbayarkan semua dengan subjek sudah mendapatkan gelar sarjana nantinya.

Berdasarkan indikator adanya kegiatan yang menarik dalam belajar subjek SD merasakan cukup menikmati proses penyusunan skripsi yang dijalani dan subjek juga merasa memiliki pengetahuan yang bertambah selama penyusunan skripsi dimana subjek lebih bisa mengontrol diri dalam kesabaran dan lebih bisa bertanggung jawab. Subjek DR pun merasa cukup menikmati selama proses skripsi ini berlangsung dan subjek merasakan adanya pengalaman-pengalaman selama skripsi yang dijalankannya sedangkan pada subjek MN dirinya tidak terlalu menikmati karena prosesnya ini membuat subjek cukup merasa tertekan karena proses penyusunannya. Tetapi semua itu subjek merasa pengetahuan yang dia dapatkan selama proses penyusunan skripsi ini bertambah. Subjek SR cukup menikmati proses penyusunan skripsi yang dijalani dan subjek juga merasa memiliki pengetahuan yang bertambah selama penyusunan skripsi dimana subjek lebih bisa mengontrol diri dalam kesabaran dan lebih bisa bertanggung jawab. Subjek SN dirinya tidak terlalu menikmati selama penyusunan tetapi subjek sadar bagaimana pun harus diselesaikan karena itu sudah menjadi tanggung jawab tetapi dengan berjalannya waktu subjek merasakan pula adanya pengetahuan yang bertambah selama subjek mengerjakan skripsi. Subjek AU merasa puas karena telah melakukan seminar sehingga beban yang dihadapi sedikit berkurang dan subjek juga merasa memiliki pengetahuan yang bertambah.

Kemudian pada indikator adanya belajar yang kondusif subjek SD menyatakan dari segi lingkungan di kampus subjek merasa cukup sangat membantu dalam melakukan penyusunan skripsi, sedangkan dari lingkungan tempat tinggal subjek masih kurang membantu karena kondisi lingkungan yang bising, sehingga mengakibatkan subjek merasa sulit untuk bisa berkonsentrasi. Subjek DR menyatakan bahwa subjek merasa tidak nyaman ketika melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing merasakan tidak ada masalah baik dalam lingkungan kampusnya baik. Subjek MN yang berpengaruh sangat besar dalam kelangsungan proses penyusunan skripsi ini dimana setiap subjek berada di kampus dia selalu merasa tertekan bahkan rasa malu jika bertemu dengan teman-temannya yang sudah lulus terlebih dahulu dan subjek merasakan kurang nyamannya dalam lingkungan akademik dikarenakan yang kondisi

ruangan yang tidak teratur sehingga menjadikan subjek saat konsul tidak nyaman. Subjek SR dari segi lingkungan di kampus subjek merasa cukup sangat membantu dalam melakukan penyusunan skripsi, sedangkan dari lingkungan tempat tinggal subjek masih kurang membantu karena kondisi lingkungan yang bising, sehingga mengakibatkan subjek merasa sulit untuk bisa berkonsentrasi. Subjek SN menyatakan lingkungan kampus tidak ada masalah melainkan lebih ke mental subjek untuk bertemu dengan sesama mahasiswa yang sudah lulus terlebih dahulu subjek merasakan malu dikarenakan teman satu angkatan dengan subjek sudah banyak yang lulus pada tahun sebelumnya sedangkan pada lingkungan akademik subjek merasakan ketidak nyaman dalam diri subjek. Subjek AU dalam lingkungan kampus menyatakan subjek tidak merasakan adanya masalah melainkan subjek merasakan adanya perasaan tertekan jika subjek bertemu dengan mahasiswa yang sesama angkatan lulus terlebih pada tahun sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pada seluruh subjek penelitian memiliki tingkat stres yang tinggi namun memiliki motivasi belajar yang baik. Hal tersebut menandakan bahwa ketegangan-ketegangan yang diakibatkan oleh stres tidak mempengaruhi turunnya motivasi belajar pada subjek untuk menyelesaikan skripsi.

Stres pada subjek lebih disebabkan oleh berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi. Kejadian-kejadian ini merupakan alasan yang bersifat pribadi. Menurut Lazarus (1984) tipe kejadian yang menyebabkan stres yaitu *personal stressor*. *Personal stressor* adalah ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individu seperti kehilangan seseorang yang dicintainya, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Sedangkan motivasi belajar yang tinggi menandakan bahwa terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi motivasi belajar selain stres belajar. Menurut B. Uno (2011) indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan antara lain adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar dengan baik. Pendapat tersebut sesuai dengan hasil dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa secara keseluruhan subjek memiliki hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif.

Selain itu tingkat stres yang tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar pada subjek dapat pula disebabkan oleh pengelolaan stres yang baik. Menurut Rickard (2000) sebenarnya stres dapat merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang

dapat digunakan secara efektif. Hal itu sejalan dengan pendapat Prawitasari (1988) bahwa stres dapat merupakan tantangan dan motivasi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Sarafino (1998) menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distress*. Satu jenis stres lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Ada individu yang tampaknya berisiko terhadap stres tetapi ada juga yang tidak, salah satunya tergantung dari faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan stres adalah melalui efikasi diri (Prokop C. K., Bradley, L. A., Burish, T. Anderson, Ko & Fox J. E, 1991). Efikasi diri adalah kepercayaan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan suatu perilaku Bandura (1997). Efikasi diri mempengaruhi hubungan antara stresor dengan ketegangan Jex dan Bliese (2001). Sumber stres akan lebih menjadi ancaman bagi mereka yang merasa dirinya tidak mampu melakukan tugas. Diharapkan dengan semakin tinggi kesadaran seseorang akan kemampuannya, semakin mudah mereka mengatasi persoalan yang dihadapi dengan cara konstruktif.

Efikasi diri merupakan perkiraan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu Bandura (1997). Efikasi diri merupakan kemampuan yang dirasa seseorang untuk berperilaku tertentu atau mengadakan perubahan-perubahan terhadap efek stres (Bandura dalam Rathus dan Nevid, 1991). Menurut Linnenbrink dan Pintrich (2003) efikasi diri merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan kinerja belajar mahasiswa. Efikasi diri dapat memfasilitasi perilaku, kognisi dan peningkatan motivasi dalam situasi belajar.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres pada mahasiswa Psikologi yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi. Hal ini disebabkan berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi.
2. Motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi yang mengalami stres tersebut tergolong motivasi belajar yang baik. Motivasi belajar pada

- mahasiswa Psikologi ini ditandai dengan hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar dan lingkungan belajar yang kondusif.
3. Motivasi belajar yang tetap baik oleh mahasiswa psikologi yang mengalami stres ini menandakan bahwa adanya pengelolaan stres yang baik oleh mahasiswa psikologi tersebut. Pengelolaan stres yang baik membuat ketegangan-ketegangan menjadi motivasi untuk bergerak ke arah yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa yang sedang skripsi, selama skripsi mahasiswa hendaknya mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menambah wawasan tentang skripsi, misalnya ke perpustakaan, diskusi dengan dosen atau teman dan mempunyai kelompok belajar sesama skripsi. Kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan mampu memotivasi diri dan tetap fokus dan komitmen untuk menyelesaikan skripsi.
2. Kepada dosen pembimbing skripsi, perhatian dan dukungan dosen pembimbing sangat membantu untuk kelancaran skripsi baik secara langsung maupun tidak langsung. Mahasiswa merasa diperhatikan dan termotivasi untuk mengerjakan skripsinya.
3. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti yang tertarik melakukan penelitian tentang stres dan motivasi belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hendaknya melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang dampak stres terhadap motivasi belajar seperti melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah. Selain itu perlu pula untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi terhadap penyebab-penyebab stres yang dialami pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat lebih bisa untuk mencari solusi yang tepat dalam penanganannya.

Daftar Pustaka

- Atkinson, R.L. 2000. *Hilgards Introduction to Psychology (13 thred)*. Editor: Smith, Carolyn D. Harcourt College Publishers.
- Azhari, A. 2004. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta : PT. Mizanm Publika.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy. The Exercise of a Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- B. Uno, Hamzah. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta; Bumi Aksara.

- Buku Kelulusan Alumni, 2012. Universitas Mulawarman.
- Chaplin, P, James. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi* terjemahan Kartini Kartono dengan Judul asli *Dictionary of Pshychology*. Jakarta: Rajawali.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Prestasi Belajar dan kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Handoyo, S., 2001. *Stres pada Masyarakat Surabaya: Jurnal Instan media psikologitiga*. Surabaya: Psikologi Universitas Erlangga.
- Hanifah, N dan Suhana, C. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT . Refika Aditama.
- Hidayat. 2008. *Menyusun skripsi & tesis Cetakan 1*. Bandung: Informatika.
- Jex, Steve M. & Bliese, Paul D,. 2001. *The Impact Of Self Efficacy On Stressor Strain Relations : Coping Style As An Explanatory Mechanism, Journal Of Applied Psychology*.
- Lazarus, Richard S; Folkman, Susan. 1984. *Stress, appraisal and coping New york-springer publishing company*.
- Linnenbrink, E. A dan Pintrich, P. R. 2003. *Reading and Writing Quarterly. 1 April 2003, Vol. 19, No. 2, pp. 119-137 (19)*. The Role of Self Efficacy Beliefs Instudent Engagement and Learning Intheclassroom.
- Maharsari, J. N. 2004. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kendali Emosi pada Remaja.Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Marks, D.F., Murray M., Evens B., dan Wiling C. 2002. *Health Phychology*. London: Sage Publication.
- Poerwandari, E. K. 2007. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Prilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Prawitasasi, Y. S. 1988. *Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik- Suatu Studi Eksperimental*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T. Anderson, Ko & Fox J. E. 1991. *He Psychology, Clinical Metods & Resea*. New York: Macmillan Publishing Publika..
- Rickard, J. 2000. *Relaksasi untuk Anak-anak*. Jakarta: PT. Grasindo
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychososial interactions Third*.
- Sari, V. Y. 2007. *Hubungan Antara Optimisme dengan Problem Focused Coping*.
- Syaiful Bakhri Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Takwin, B. 2008. *Menjadi Mahasiswa*. Artikel Diakses pada tanggal 18 Oktober 2010, dari <http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18>.
- Universitas Mulawarman. 2008. *Buku Akademik Pendidikan*. Samarinda: Sarycards.
- Wingkel, 1997. *Psikologi Pengejaran*. Jakarta: PT.Grasindo.